ბათუმის უნივერსიტეტი

ბათუმის შოთა რუსთაველის
სახელმწიფო უნივერსიტეტის გაზეთი
№4-5, ნოემბერ-დეკემბერი 2020

ვილოცავთ შობა-ახალი წელს

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორ-მასწავლებლებს, სტუდენტებს ვულოცავ დამდეგ ახალ წელს. კეთილდღეობას, ჯანმრთელობას და წარმატებას გისურვებთ.

მსოფლიო პანდემიით გამოწვეულმა რეალობამ შეცვალა სამყარო და ახალი გამოწვევების წინაშე დაგვაყენა. შექმნილმა გარემოებამ შეცვალა უნივერსიტეტის, პროფესორ-მასწავლებლების, სტუდენტების ცხოვრების სტილი. თქვენი ყოველდღიური შრომით, ცოდნის გაზიარებით, ახალი ცოდნის შექმნით, ღირსეულად უმკლავდებით გამოწვევებს, რისთვისაც მინდა მადლობა გადაგიხადოთ.

განათლებული ახალი თაობა არის და იქნება ჩვენი ქვეყნის წარმატების გარანტი.

პანდემიის მიუხედავად, გაგრძელდება ხარისხიანი განათლების ხელშეწყობა და საგანმანათლებლო ინფრასტრუქტურის განვითარება.

შენდება განათლებისა და მეცნიერების ქალაქი, ახალი სასწავლო ცენტრები, გაიხსნა ტექნოლოგიური პარკი, რაც იქნება დამატებით ახალი შესაძლებლობების მიმცემი ახალგაზრდებისთვის.

კიდევ ერთხელ გილოცავთ დამდეგ ახალ წელს. გისურვებთ მშვიდობას და ჯანმრთელობას!

აჭარის ა.რ. მთავრობის თავმჯდომარე თორნიკე რიჟვაძე

კიდევ ერთი საინტერესო წელი მიიწურა. 2020 წელი სავსე იყო განსხვავებული გამოწვევებით და სირთულეებით. იყო ბევრი წარმატებაც. გასულმა წელმა ბევრი რამ გვასწავლა და კიდევ ერთხელ დაგვარწმუნა, რომ ყველაზე დიდი ღირებულება, ადამიანის სიცოცხლე და მისი ჯანმრთელობაა. ვფიქრობ, წინ კიდევ უფრო საინტერესო წელი გველოდება, რადგან ეპიდვითარება ყველას განსხვავებულ პასუხისმგებლობას გვაკისრებს!

საქართველოს უმაღლესი საგანმანათლებლო დაწესებულებების რეიტინგში ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი მისი აკადემიური პერსონალით და სამეცნიერო საქმიანობით ქვეყნის ხუთეულშია. მე ამაყი ვარ, რომ ეს არის ჩემი მშობლიური უნივერსიტეტი, სადაც სტუდენტობის წლები გავატარე და დღემდე აკადემიურ საქმიანობას ვეწევი იმ პროფესორ-მასწავლებლების გვერდით, რომლებმაც საუკეთესო თაობები გამოზარდეს და მათი კომპეტენციით ქვეყნის სამეცნიერო განვითარების წინა ხაზზე დგანან.

მინდა 2021 წლის დადგომა მივულოცო ბათუმის უნივერსიტეტის თითოეულ თანამშრომელს, ყველა სტუდენტს და კურსდამთავრებულს! პირველ რიგში გისურვებთ მშვიდობას, ჯანმრთელობას, წარმატებას და იმ საინტერესო პროექტების ჩვეულ ფორმატში გაგრძელებას, რაც ბსუ-ს მრავლად აქვს და აქამდე ეპიდვითრებიდან გამომდინარე საგანგებო რეჟიმით მიმდინარეობდა.

პატივისცემით,
აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკისუმაღლესი საბჭოს თავმჯდომარე
დავით გაბაიძე

შობა-ახალ წელს გილოცავთ ძვირფასო სტუდენტებო, პროფესორ-მასწავლებლებო, კოლეგებო! უპირველეს ყოვლისა, მინდა გისურვოთ თქვენი და თქვენი ოჯახის წევრების ჯანმრთელობა და კეთილდღეობა. 2021 წელი თქვენთვის და მთელი პლანეტისათვის ყოფილიყოს მშვიდობის, სტაბილურობის, სიკეთის, სიყვარულის, ბედნიერებისა და ახალი წარმატებების წელი!

2020 წელი რთული გამოწვევების წელი აღმოჩნდა არა მხოლოდ საქართველოსთვის, არამედ მთელი მსოფლიოსთვის. სამყარო პანდემიის გლობალური საფრთხის - კორონავირუსის წინააღმდეგ იბრძვის. ახალი ვირუსისგან დასაცავად დაწესებულმა შეზღუდვებმა რადიკალურად შეცვალა ცხოვრების წესი და ყოველდღიურობად აქცია დისტანციურ რეჟიმში მუშაობა. ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი 2020 წლის მარტიდან ონლაინ სწავლების ფორმატზე გადავიდა და სხვადასხვა პლატფორმის გამოყენებით, მცირე დროში შეძლო სწავლების სრულყოფილად წარმართვა. რომ არა თითოეული თქვენგანის აქტიური ჩართულობა და მაღალი სოციალური პასუხისმგებლობა, უნივერსიტეტი ვერ შეძლებდა ამ გამოწვევების გამკლავებას - სწავლების შეუფერხებლად გაგრძელებას, რისთვისაც თითოეულ თქვენგანს უდიდეს მადლობას გიხდით. უნივერსიტეტმა, COVID-19 ვირუსის წინააღმდეგ ბრძოლის კამპანიის ფარგლებში, არაერთი პროექტი განახორციელა, მაგრამ განსაკუთრებული მადლობა ჩვენს სტუდენტებს, რომლებიც COVID 19-ით ინფიცირებულ პაციენტებთან მუშაობენ; მადლობა თქვენ, მაღალი სამოქალაქო ცნობიერებისა და პროფესიული პასუხისმგებლობისათვის!

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელწიფო უნივერსიტეტი, მიუხედავად პანდემიის თანმდევი პრობლემებისა, ინტენსიურად აგრძელებს მუშაობას სწავლების ხარისხის ამაღლებისა და მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის გაუმჯობესებისათვის. აქტიურად მიმდინარეობს საგანმანათლებლო პროგრამების აკრედიტაციისა და რეაკრედიტაციის პროცესები, ხორციელდება სამეცნიერო, საგანმანათლებლო და ინფრასტრუქტურული პროექტები, მოქმედებს საერთაშორისო გაცვლითი პროგრა-მები. პროფესიული პროგრამებისათვის გაიხსნა ახალი სასწავლო კორპუსი, ტექნო-პარკი, სინქრონული თარგმნის თანამედროვე ლაბორატორია და სხვ. წინ კიდევ მრავალი საინტერესო პროექტი და წამოწყება გველის, რასაც ურთიერთთანადგომით განვახორციელებთ!

კიდევ ერთხელ გილოცავთ დამდეგ ახალ წელს! ვიმედოვნებ, რომ ცხოვრება მალე დაუბრუნდება ჩვეულ რიტმს და 2021 წლის გაზაფხულის სემესტრში ერთმანეთს უნივერსიტეტში შევხვდებით!

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის
რექტორი მერაბ ხალვაში

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ხელმძღვანელობას, პროფესორ-მასწავლებლებს, თითოეულ თანამშრომელს დიდი სიყვარულით ვულოცავ ახალი – 2021 წლის დადგომას. ხვალის იმედით დავემშვიდობოთ ძველ წელს, მადლობა ვუთხრათ მას და ახალი იმედებით შევხვდეთ ახალი წლის შემობრძანებას. მინდა, ყველას გისურვოთ ჯანმრთელობა, ბედნიერება, სიკეთე, კეთილდღეობა, ულევი სიხარული, სიყვარული, გამრავლება, ჩვენი ქვეყნის გამთლიანება, ცხოვრების ხალისი და ვაჟკაცური შემართება, წარმატებები პირად ცხოვრებასა და პროფესიულ საქმიანობაში.

საამაყოა, რომ ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტს უმაღლეს საგანმანათლებლო სივრცეში ერთ-ერთი წამყვანი ადგილი უჭირავს. ღრმად ვარ დარწმუნებული, უნივერსიტეტი კიდევ უფრო გაძლიერდება, ხოლო სტუდენტებს შეძენილი ცოდნა წარმატებული გზის არჩევაში დაეხმარებათ. კიდევ ერთხელ გილოცავთ შობა-ახალ წელს.

ალექსანდრე მითაიშვილი, ბსუ-ს ადმინისტრაციის ხელმძღვანელი

სტუდენტები ონლაინსწავლების შესახებ

ვარ შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ინგლისური ფილოლოგიის პირველი კურსის სტუდენტი. ჩემთვის სტუდენტობა არის ეტაპი, როცა ასრულებ ბავშვობას და გადადიხარ ცხოვრების ახალ საფეხურზე, გაქვს წარმატების მოპოვების უფრო დიდი სურვილი და რაც მთავარია, სწავლობ შენ საყვარელ საქმეს, რომელიც შემდეგ შენი ცხოვრების მეგზური იქნება. სტუდენტობა პასუხისმგებლობაა, ხვდები რომ აღარ ხარ ბავშვი და შენი გზა უნდა გაიკვლიო ცხოვრებაში, რომელიც დღეს ძალიან რთულია და ეკლიან გზასთანაც ასოცირდება, რადგან ყოველდღე ახალ გამოწვევებთან ბრძოლა გიწევს. აუცილებელია გავაცნობიეროთ ის პასუხისმგებლობაც, რომელიც გვაკისრია საკუთარი თავის, მშობლების წინაშე, რომლებიც ჩვენი კეთილდღეობისთვის ყველაფერს აკეთებენ, ასევე ქვეყნის წინაშე, სადაც მოწინავე რაზმს სტუდენტები წარმოვადგენთ.

სკოლა და უნივერსიტეტი რადიკალურად განსხვავდებიან ერთმანეთისაგან. უნივერსიტეტი ახალი სამყაროა, რომელიც ჩემთვის აქამდე უცნობი იყო. გხვდება უცხო გარემო, ლექტორები და კურსელები. სამწუხაროდ ჩვენ ვართ ის პირველკურსელები, რომლებმაც დისტანციურად გავიცანით ერთმანეთი. ესაა უდიდესი გამოწვევაა, რომელიც ცხოვრებამ გვარგუნა, მაგრამ ვფიქრობ ამ ყველაფერს თავი კარგად გავართვით, ამაში გვეხმარებიან ლექტორებიც, რომლებიც მზად არიან მუდამ გაგვიზიარონ თავიანთი ცოდნა. იმედი მაქვს ჩვეულ რიტმში ცხოვრებას გავაგრძელებთ და შევხვდებით ჩვენს აუდიტორიებში ერთმანეთს.

თვითრეალიზების 4 წელი გვაქვს, ეს ის წლებია, როდესაც უფრო დამოუკიდებლები გავხდებით, ვისწავლით მიზნებისკენ ბრძოლას და შევიქმნით ისეთ მომავალს, როგორზეც ვოცნებობთ...

ანა მიქელაძე

„მე უკვე სტუდენტი ვარ, დადგა კენწეროში გატკბილების ჟამი, რომელსაც მოუთმენლად ველოდი. როგორც ყველა, რა თქმა უნდა, მეც ვოცნებობდი სტუდენტობაზე. ყოველთვის ვფიქრობდი, თუ როგორ ვიგრძნობდი თავს სტუდენტის ამპლუაში და რას შეცვლიდა ეს ჩემთვის. ახლა კი მიხარია, რადგან უკვე ვსაუბრობ როგორც სტუდენტი და სხვანაირად მაქვს გააზრებული, რომ ჩემი ცხოვრების ახალ ეტაპზე გადავედი, რაც უდიდესი წარმატებაა. თუმცა ამასთან ერთად ყველაფერს ახლავს თავისი სირთულეები. სამწუხაროა, რომ დღევანდელი რეალობიდან გამომდინარე, ზუსტად ისეთი არ არის ჩემი სტუდენტობა, როგორიც წარმომედგინა, დღეს არა მარტო მე, არამედ ყველას მოგვიწია ონლაინ სწავლებასთან შეგუება. მაგრამ ამის მიუხედავად, მე მზად ვარ გავაგრძელო სწავლა და კიდევ ბევრი წარმატებული ნაბიჯი გადავდგა წინ. ეს დიდი გამოწვევაა, რომელსაც ვიმედოვნებ, რომ აუცილებლად გადავლახავ, ვინაიდან არაფერია შეუძლებელი.

სტუდენტობა, როგორც პერიოდი, საინტერესოს, მრავალფეროვანსა და სიახლეებით აღსავსეს ქმნის ადამიანის ცხოვრებას. შანსი დასახული მიზნების მისაღწევად, ეს არ უნდა გაუშვა ხელიდან. თუმცა მხოლოდ ოცნება საკმარისი არ არის, არამედ ეს დიდი პასუხისმგებლობაა, რომელსაც გაგებით უნდა მოვეკიდოთ. მე დიდი გეგმები მაქვს მომავლისთვის და მჯერა, რომ ასეთ დასაწყისს აუცილებლად ექნება საუკეთესო გაგრძელება“...

ანნა დადიანი

2020 წლის პირველკურსელებისთვის სწავლის დაწყებისთანავე უდიდესი გამოწვევა იყო ონლაინგანათლება. თავდაპირველად იმედი გვქონდა, რომ ყველაფერი მალე გამოსწორდებოდა და აუდიტორიებში სწავლა აღდგებოდა, თუმცა ასე არ მოხდა. მიუხედავად ონლაინრეჟიმით გამოწვეული სირთულეებისა, ჩვენ მაინც მოვახერხეთ არსებულ ვითარებასთან ადაპტირება და კვლავაც ვაგრძელებთ საკმაოდ ხარისხიანი განათლების მიღებას. ლექტორები თავს არ იშურებენ იმისათვის, რომ მოგვაწოდონ საჭირო ინფორმაცია და პროგრამული მასალა, რისთვისაც ძალიან მადლიერი ვარ, თუმცაღა ონლაინრეჟიმი მაინც სტრესულია, რაც ძალიან ართულებს ვითარებას, რადგან გარემო და განწყობა მნიშვნელოვანია ნებისმიერი წამოწყებისას. ვიმედოვნებ, რომ უახლოეს მომავალში მოვახერხებთ აუდიტორიებში დაბრუნებასა და დეკანის, ლექტორებისა და თანაკურსელების პირისპირ გაცნობას. ვფიქრობ, 2020 წლის პირველკურსელები ბსუ-ს ისტორიაში შევლენ როგორც ყველაზე მოხერხებული, პასუხისმგებლობიანი და ძლიერი პირველკურსელები, რომელთათვისაც განათლება და განვითარება უპირველესი პრიორიტეტია ნებისმიერ ვითარებასა და გარემოში.

დიანა ევგენიძე

„მოგესალმებით. მე ვარ ინგლისური ფილოლოგიის ,პირველი კურსის სტუდენტი-გვანცა ცეკვაშვილი.

ჩემთვის, ისევე როგორც ყველასთვის, სტუდენტობა ყოველთვის დიდ გამოწვევებთან ასოცირდებოდა ,რადგან ყოველთვის ვიცოდი, რომ სტუდენტობა იყო ახალი ცხოვრების, ახალი ეტაპის დიდებული დასაწყისი .როდესაც ადამიანი სტუდენტი ხდება, მისი ვალდებულებები იზრდება, აქ თითოეული ჩვენგანი გააზრებულად მოვდივართ და ვხვდებით, რომ უფრო მეტის გაგებასა და შესწავლაში გვეხმარება უნივერსიტეტი.

ჩემი მოლოდინი გამართლდა, როდესაც ბსუ-ში ჩავაბარე. მივხვდი, რომ რაღაც სიახლეს ვეზიარე, რომელიც ჩემს მომავალს უფრო დიდი წარმატებისკენ სწრაფვაში შეუწყობდა ხელს. უნივერსიტეტი არის ადგილი, სადაც ვყალიბდებით როგორც ჩვენი საქმის დამწყები პედაგოგები, ექიმები, ადვოკატები თუ სხვა. პროფესიონალები. მე ჩავაბარე ინგლისურ ფილოლოგიაზე და ჩემი მიზანია ვისწავლო ისე, რომ სხვებსაც ვასწავლო, რადგან ჩემი მომავალი პროფესიის არსიც სწორედ ეს არის.

ონლაინ სწავლება, რომელიც ამჟამადხორციელდება ყველა უნივერსიტეტში და არა მხოლოდ ჩენს უნივერსიტეტში გამოწვევებთან არის დაკავშირებული და ამ გამოწვევებს უნივერსიტეტში მეც ვეზიარე. ჩემთვის , როგორც პირველკურსელისთვის ,რთული იყო ონლაინ სხვადასხვა საკითხის გარკვევა, პორტალზე შეჩვევა, მანამ სანამ სტუდენტური გზამკვლევი არ აიტვირთა ბსუს მთავარ გვერდზე. ეს გზამკვლევი დამეხმარა იმაში, რომ პასუხგაუცემელ შეკითხვებზე პასუხი მეპოვნა. ლექტორებიც ცდილობენ ჩემს შეკითხვებს გასცენ პასუხები.

რა თქმა უნდა, როგორც ყველას, ასევე მეც მირჩევნია, რომ უნივერსიტეტში ტარდებოდეს ეს ყველაფერი, რათა სწავლის გარდა ჰუმანურობასაც გაესვას ხაზი და ადამიანები უკეთ შევიდეთ კონტაქტში ერთმანეთთან, გავიცნოთ პირადად და არა ონლაინ, ჩამოყალიბდეს ადამიანური ურთიერთობა, რადგან რთულია ონლაინ გაცნობილი ყველა სტუდენტის დამახსოვრება როგორც ლექტორისთვის, ასევე სტუდენტისთვისაც. ყველაფერს აქვს თავისი დადებითიც და უარყოფითიც, თუმცა მიუხედავად ამ ყველაფრისა, მე კმაყოფილი ვარ ბსუ-ს ტაქტიკით და ამ რთულ პერიოდში მათ მიერ გაწეული დაუღალვი შრომისა რომელსაც ისინი გასცემენ.

მიუხედავად ამ რთული გამოწვევებისა ,ვთვლი, რომ ბსუ ახერხებს გაუმკლავდეს ამ ყოველივეს და უფრო ნათელი გახადოს პანდემიის პირობებში სტუდენტობა; თუმცა რეალურად რომ შემძლებოდა პირველი კურსის აუდიტორიაში გატარება, უფრო მეტად აღფრთოვანებული და ემოციებით სავსე ვიქნებოდი სტუდენტური ცხოვრებით.

გვანცა ცეკვაშვილი

„აბიტურიენტობის პერიოდიდან ფსიქოლოგიურად და მორალურად ვემზადებოდი სტუდენტობისთვის. ვფიქრობდი, რომ ბოლომდე მქონდა გააზრებული ყველა ის სირთულე და გამოწვევა, რაც შესაძლებელი იყო ამ რთულ გზაზე შემხვედროდა, თუმცა არსებულმა მდგომარეობამ სრულიად სხვა განზომილებაში გადაგვიყვანა თავისი დაბრკოლებებითა და წინააღმდეგობებით. ონლაინგანათლებამ, რომელიც არსებულ სიტუაციაში საუკეთესო ალტერნატივაა, ვფიქრობ ცალსახად იმოქმედა სტუდენტების განათლების ხარისხზე. ერთია ონლაინ სისტემაზე ადაპტირება და მეორეა - ვირტუალური ურთიერთობები სტუდენტებთან და ლექტორებთან. ცხადია მიმდინარე მოვლენებმა განათლების სიტემის განვითარება შეაფერხა, თუმცა ვფიქრობ სახელმწიფოს მიერ შემოთავაზებული პლატფორმის საშუალებით განათლების მიღება და ცოდნის გაუმჯობესება შესაძლებელია თუ ხელოვნურ ბარიერებს არ შევქმნით სტუდენტებსა და ლექტორებს შორის. სირთულეების დაძლეა ორივე მხარის ვალდებულებაა და სწორედ ეს მიგვიყვანს ჯანსაღ ურთიერთობებამდე, რაც ცოდნის მიღება-გაციმისა და გაზიარებისთვის მთავარი პირობაა. რთულია ატარო იმ უნივერსიტეტის სტუდენტის სტატუსი, რომლის კედლებსაც კი შორიდან იცნობ და აუდიტორიებზე მხოლოდ მონათხრობით გსმენია, აუდიტორიის ნომრები დღეს ზუმის კოდებმა ჩაანაცვლა, ბიბლიოთეკა - თანამედროვე ტექნოლოგიებმა, შეუცვლელი მხოლოდ დიადი მიზანია - შემდგარი და პროფესიონალი გუნდისგან ახალბედა სტუდენტებზე ჭეშმარიტი გზის ჩვენება და ცოდნის მიცემა. ცალსახად მნიშვნელოვანია აღნიშნული მიზნის სწორად გაგება და კეთილსინდისიერად შესრულება“.

თამუნა დოლიძე

საახალწლოდ

ძვირფასო უნივერსიტეტელებო, ახალ წელს გილოცავთ!

გასრულდა 2020 წელი თავისი ეკონომიკური, სოციალური თუ პანდემიური სიძნელეებით... მიუხედავად ყველაფრისა, გასულ წელში ბევრი რამ შევძელით, კოვიდ-19'საც მოვერიდეთ და სასწავლო თუ სამეცნიერო საქმიანობაც წარმატებით გავაგრძელეთ ახალ სასწავლო წელს განსხვავებულ ფორმატში. ერთი კია, მოგვენატრა სტუდენტებთან და კოლეგებთან პირდაპირი ურთიერთობა, ზოგადად, პირბადის გარეშე ქუჩაში გასვლა...

რას ვისურვებდი ახალ, 2021 წელს? უპირველესად უკოვიდობას, შემდეგ სტუდენტებისა და პროფესორების უნივერსიტეტში დაბრუნებას, სასწავლო და სამეცნიერო საქმიანობის ტრადიციულ ფორმატში გაგრძელებას... შემდეგ კიდევ მრავალ წარმატებას ვუსურვებდი ჩვენს უნივერსიტეტსა და უნივერსიტეტელებს, ჩვენს კუთხეს და სრულიად საქართველოს.

მამია ფაღავა, პროფესორი

გილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს. გისურვებთ პირველ რიგში ჯანმრთელობას, მშვიდობას, წარმატებულ და ნაყოფიერ 2021 წელს, წინსვლასა და კეთილდღეობას, დასახული მიზნებისა და ამოცანების მაქსიმალურ განხორციელებას.

ახალ წელს ყოველთვის განსაკუთრებულად ვხვდებით. ახალი სურვილებით, მიზნებით და იმედებით შევყურებთ.ყველა სირთულე და გამოწვევა,რაც ამ წელს იყო როგორც ჩვენს ქვეყანაში ასევე მთელ მსოფლიოში, წარსულში დარჩენილიყოს.

ვისურვებდი ახალი 2021 წელი ყოფილიყოს საქართველოსთვის და ჩვენი ქალაქისთვის აღმშენებლობის,მშვიდობის და წარმატების წელი.

სოფო ხალვაში

„რეგიონში ეპიდსიტუაცია დამაიმედებელია“

გაზეთ „ბათუმის უნივერსიტეტის“ კითხვებს თანამედროვე პრობლემებთან მიმართებაში აჭარის ჯანდაცვის მინისტრი, ქალბატონი ნინო ნიჟარაძე პასუხობს.

– ქალბატონო ნინო, კიდევ ერთხელ კორონავირუსის შესახებ...

– მოგეხსენებათ COVID-19 კორონავირუსის ახალი შტამია, რომლის აღმოჩენიდან თითქმის ერთი წელი გავიდა და მისი ბუნების შესახებ ბევრი ინფორმაცია სამეცნიერო საზოგადოებისთვისაც ჯერ ისევ უცნობია.

2019 წლის დეკემბერში ქალაქ ვუჰანში (ჰუბეის პროვინცია, ჩინეთი) წარმოშობილი მწვავე მძიმე რესპირატორულ სინდრომთან დაკავშირებული კორონავირუსი 2, იგივე SARS-CoV-2, რომელსაც ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციამ მოგვიანებით ოფიციალურად COVID-19 უწოდა, საკმაოდ სწრაფად გავრცელდა ჩინეთის საზღვრებს გარეთ. აღნიშნული ვითარება 2020 წლის 11 მარტს პანდემიად შეფასდა. დღეის მდგომარეობით (22 დეკემბერი) მსოფლიოში ინფიცირებულია 77 556 703-ზე მეტი ადამიანი და დაფიქსირებულია 1 706 513 - მდე გარდაცვალების შემთხვევა.

ეს 21-ე საუკუნის მესამე ზოონოზური კორონავირუსული აფეთქებაა. SARS-დაფიქსირდა ისევ ჩინეთში 2002-2003 წლებში და MERS-CoV შუა აღმოსავლეთში 2012 წელს. COVID-19 ინფექციის პირველადი წყარო ჯერჯერობით უცნობია (სავარაუდოდ, რეზერვუარი შესაძლოა იყოს ღამურა). ინფექციის გადაცემა ხდება წვეთოვანი და კონტაქტური გზით. ვირუსის მიერ გამოწვეული დაავადება წარმოადგენს სისტემურ დაავადებას, რომლის დროსაც ვითრდება ორგანოთა სისტემის მიკროცირკულაციის მოშლა, შედეგად კი ამ სისტემის უკმარისობა.

მიუხედავად იმისა, რომ COVID-19 ახასიათებს გადაცემის მაღალი სიხშირე, გამოვლენილ შემთხვევებში დაავადების მიმდინარეობა სიმძიმის მიხედვით საკმაოდ განსხავებულია - უსიმპტომოდან ფატალურ შედეგამდე. მსუბუქი/საშუალო სიმძიმის მიმდინარეობა გხვდება შემთხვევათა დაახლოებით 80%- ში, 20%-ში დაავადება მიმდინარეობს მძიმედ.

– როგორ შეაფასებთ ამ მხრივ რეგიონში განვითარებულ პროცესებს?

– ამ ეტაპზე აჭარის რეგიონში ეპისიტუაცია დამაიმედებელია. ბოლო რამდენიმე დღეა ინფიცირების შედარებით დაბალი მაჩვენებელი ფიქსირდება (130-150-ის ფარგლებში), რაც წერტილოვანი შეზღუდვების დამსახურებაა.

აჭარაში ინფიცირების დადასტურების პირველი შემთხვევა მიმდინარე წლის 14 მარტს დაფიქსირდა, თუმცა ისევე როგორც მთელ ქვეყანაში, ჩვენს რეგიონშიც მოსამზადებელი სამუშაოები უკვე იანვრის თვიდან დაიწყო და ვირუსის გავრცელების ე.წ. „პირველი ტალღა“ სამაგალითოდ ჩაიარა.

აჭარის ა.რ. მთავრობის მიერ შეიქმნა უწყებათაშორისი სამუშაო ჯგუფი, რომელიც მუდმივ კომუნიკაციაში იყო და არის საკოორდინაციო საბჭოსთან და ეტაპობრივად განახორციელა ყველა ის აქტივობა, რაც გათვალისწინებულია პრევენციული შემაკავებელი და მართვითი ღონისძიებების ნუსხით. მათ შორის ერთ-ერთი პირველი იყოს სასაზღვრო გამშვებ პუნქტებზე მოქალაქეთა სკრინინგი. აჭარის ა.რ. მთავრობის მიერ განხორციელდა რეგიონში საკარანტინო სივრცეების მობილიზება, იზოლაციაში მყოფ მობინადრეთა სამედიცინო მომსახურებით უზრუნველყოფა, სამედიცინო პერსონალის პირადი დაცვის საშუალებებით მომარაგება. გადამზადდა პირველადი ჯანდაცვის რგოლის ექიმები, ამოქმედდა ე.წ. „ონლაინ კლინიკის“ სერვისი, გაიხსნა კოვიდ სასტუმროები. დაინერგა ყველა შესაძლო შემთხვევის პჯრ დიაგნოსტიკა, ტესტირების პროცესი თანდათან გაფართოვდა, იყო პერიოდი როცა დღის განმავლობაში ტესტირებულ მოქალაქეთა რაოდენობა (სწრაფი, პჯრ) 4 000 -ს აღწევდა. გაფართოებული ტესტირება ამჟამადაც მიმდინარეობს, თუ მოქალაქეს აქვს ვირუსისთვის დამახასიათებელი რომელიმე სიმპტომი აჭარის ექვსივე მუნიციპალიტეტში შეუძლია ჩაიტაროს როგორც სწრაფი, ისე პჯრ ტესტირება.

მოგეხსენებათ, რომ ზაფხულის პერიოდში აჭარაში კორონავირუსის ახალი შემთხვევი არ ფიქსირდებოდა. ე.წ. „მეორე ტალღა“ სექტემბრიდან დაიწყო. პიკური პერიოდი ნოემბრის თვე იყო, ამ დროს დღის განმავლობაში 700-მდე შემთხვევაც კი ფიქსირდებოდა. ინფიცირების მაღალმა მაჩვენებელმა ჯანდაცვის სისტემის სრული გადახალისება გამოიწვია. კოვიდის მართვაში ჩაერთო 12 სამედიცინო დაწესებულება, ნაწილი სრულად კოვიდ მიმღებ ცენტრად გადაკეთდა, ნაწილი დღემდე მუშაობს ე.წ. ჰიპრიდული პრინციპით. რეგიონში მოეწყო ე.წ. „კოვიდ სასტუმროები“, სადაც კოვიდ დადებით პაციენტებს, რომლებიც არ საჭიროებდნენ სტაციონარიზაციას და ვირუსი შედარებით მსუბუქი სიმპტომები მიმდინარეობდა მიეწოდებოდათ სრული სერვისი. ასეთ სივრცეებში მყოფი პაციენტები დღემდე უზრუნველყოფილნი არიან სამედიცინო სერვისებით, ასევე უტარდებათ ლაბორატორიული და ინსტრუმენტებული კვლევები.

კორონავირუსის მართვის პროცესში ჩართულია არერთი უწყება, მე ყველა მათგანს ვუხდი მადლობას, ჩვენ საერთო ძალისხმევით შევძელით მოსახლეობისათვის საჭირო დახმარების გაწევა.

– რა გამოწვევებისა და საფრთხეების წინაშე ვდგავართ?

– წინა შეკითხვის დროს აღვნიშნე, რომ რეგიონში ინფიცირების ახალი შემთხვევები შემცირებულია. მთავარია შევინარჩუნოთ კლების ტენდენცია, რაც პირდაპირ კავშირშია ნაკლებ პაციენტთან, გართულებული შემთხვევების შემცირებასთან და სამედიცინო სექტორის განტვირთვასთან. თითოეული ჩვენგანის პასუხისმგებლობაა მოწოდებული წესების დაცვა (პირბადის ტარება, დისტანციის დაცვა, ხელების ხშირი დამუშავება და სხვა). ჩვენ უნდა ვისწავლოთ ცხოვრება ვირუსთან ერთად, გავუმკლავდეთ ისევე როგორც ტუბერკულოზს, გრიპს და სხვა რესპირატორულ დაავადებებს. ქვეყანა მალე უნდა დაუბრუნდეს ჩვეულ რეჟიმს.

– წინ ზამთარია, ვირუსული ინფექციების პერიოდი. როგორ უნდა მოიქცეს მოსახლეობა- თქვენგან გაცემული რჩევები და რეკომენდაციები?

– ზამთრის პერიოდი კიდევ ორ თვეს გრძელდება, ჩვენ ამ ხნის განმავლობაში არ ველოდებით სეზონური ვირუსული ინფექციების მასიურ შემთხვევებს. იცით, რომ კორონავირუსის გამო მოსახლეობის დაახლოებით 65% უკვე ატარებს პირბადეს, რაც ვირუსები გავრცელების შემაკავებელი წინაპირობა, მოსახლეობა გარკვეულწილად ასევე იცავს დისტანციას. გარდა ამისა სახელმწიფომ შეიძინა გრიპის ვაქცინა და უკვე განხორციელდა რისკ ჯგუფების ვაქცინაცია. პროცესი ამჟამადაც მიმდინარეობს და თუ ვინმე დარჩა აცრის გარეშე შეუძლია მიმართოს პოლიკლინიკას. განსაკუთრებით ვთხოვთ ამ შესაძლებლობით ისარგებლონ ტაქსის მძოლებმა, რადგან მათ დღის განმავლობაში უმარავ ადამიანთან უწევთ შეხება.

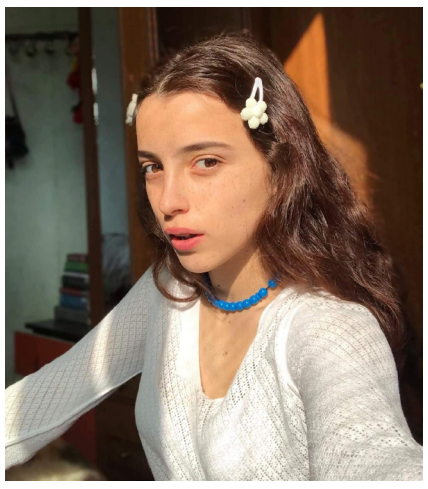
– ნინო ნიჟარაძის ერთი ჩვეულებრივი დღე პანდემიის პირობებში...

– პანდემიის პირობებში ჩვეულებრივი დღე არ არსებობდა, ყველა ერთმანეთისგან განსხვავდებოდა და დატვირთული იყო მოულოდნელი სიახლეებითა და გამოწვევებით. ყველა სიტუაცია მოითხოვდა მყისიერ რეაგირებას და დროულად მოგვარებას. ვისწავლეთ ბევრი რამ, გამოვიარეთ რთული პერიოდი და ფინალში მივიღეთ აწყობილი სისტემა. ჯერ კიდევ მარტის დასაწყისში, ვიდრე პირველი შემთხვევა დაგვიფიქსირდებოდა, მოგვიწია კარანტინის პრაქტიკის დამკვიდრება, შერჩევა, დათანხმება, პერსონალის სწავლება, ნაკადის მიღება და შემდეგ უწყვეტი მეთვალყურეობა. იმ პერიოდისთვის ყველანი ერთად ველზე ვმუშაობდით. განსაკუთრებული ემოცია იყო პირველი პაციენტი და შემდეგ უკვე ყოველდღიურად ინფიცირების შემთხვევების რაოდენობა. დღე იწყება დიდი პასუხისმგებლობით, ვცდილობთ უყურადღებოდ არ დავტოვოთ არცერთი შემთხვევა. მას შემდეგ რაც აჭარაში ე.წ. „მეორე ტალღა“ დაიწყო ჯანდაცვის სფეროში დასაქმებული ადამინების სამუშაო რეჟიმი სრულად შეიცვალა, ხშირ შემთხვევაში ერთი ჩვეულებრივი დღე 24 საათიან სამუშაო გრაფიკს გულისხმობს. მე მადლობას ვუხდი ყველა მათგანს თავდაუზოგავი შრომისთვის, განსაკუთრებით სამედიცინო პერონალს. ისინი ნამდვილი გმირები არიან, უხილავ მტერთან ბრძოლის წინა ხაზზე.

– მალე კარს შემოაღებს 2021 წელი. როგორ მიულოცავდით დამდეგ 2021 წელს აჭარას და სრულიად საქართველოს?

– ყველას მივულოცავ დამდეგ შობა-ახალ წელს, წარმატების მომტანი ყოფილიყოს თითოეული ჩვენგანისთვის. მალე გვეზიმოს პანდემიის დასრულება და ქვეყნის ჩვეულ რეჟიმში დაბრუნება.

მე ვარ თამთა ჯაფარიძე, ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის პირველი კურსის სტუდენტი და ვსწავლობ ინგლისურ ფილოლოგიაზე. მე გავხდი სტუდენტი მაშინ, როდესაც დრო მთელ მსოფლიოში გაჩერდა, თითქოს ვიღაცამ „ღილაკს" თითი უმოწყალოდ დააჭირა და „დაგვაპაუზა" და სწორედ, ასეთი დიდი პაუზის ჟამს დაიწყო ჩემი პირველი ნაბიჯები, მაგრამ არა უნივერსიტეტის კედლებში, არამედ ზუმის პლატფორმაში. რა გითხრათ, რით გაგახაროთ?! მთელი აბიტურიენტობა ვფიქრობდი როგორი ბედნიერი სტუდენტობა მექნებოდა, ყოველდღიური მისვლა უნივერსიტეტში, ირგვლივ განათლების კორიანტელი, ახალი მეგობრების შეუმჩნეველი და მორცხვი ღიმილი, მორიდებული მისალმებები... ახლა? ახლა მორიდებული მისალმება, ღიმილი დაიფარა ზუმის კამერების უკან. ვსწავლობ ბევრ საინტერესო საგანს, მაგრამ აუდიტორიის კედლები არ „იჟღენთება" ჩვენი პასუხებით, მსჯელობითა და ახსნა-განმარტებებით.... ჩემი თვალით დანახული სტუდენტობაა??? რთულია დაინახო შავი სათვალეებით ფერადოვნება. სტუდენტობა ხომ ცხოვრების ყველაზე მნიშვნელოვანი ეტაპია, მაგრამ ახლა ის ისე მიმდინარეობს, რთულია გაიგო რა არის სტუდენტობა, მაგრამ მოხარული ვარ იმითაც, რომ სრულიად განათლების გარეშე არ დაგვტოვა კოვიდ 19-მა, მიხარია, რომ ვიღებ განათლებას. მე ვარ ერთი დაიმედებული სტუდენტი, რომელიც ყოველ ღამე იძინებს იმაზე ფიქრით, რომ ხვალ ახალი ინფორმაციით მეორე სემესტრი უნივერსიტეტში გაგრძელდება, მაგრამ ამაოა... ისევ ველოდები და მჯერა რომ ყველაფერი თავის ადგილს დაუბრუნდება, ყველა სტუდენტი დაბრუნდება უნივერსიტეტში და არა ზუმში.



„2020 წელი ყველა სტუდენტისათვის, განსაკუთრებით კი პირველკურსელთათვის, ძალზედ მძიმე სასწავლო პერიოდი აღმოჩნდა. ჩვენ გაგვიჭირდა შევგუებოდით იმ ფაქტს, რომ სწავლას აუდიტორიების ნაცვლად სახლიდან შევუდგებოდით. ჩვენ ვისწავლეთ ის, თუ როგორ გავმკლავებოდით ნებისმიერ სიტუაციას ცოდნის მისაღებად. მიუხედავად ამხელა გამოწვევისა, შევძელით საკუთარი ძალებით გავმკლავებოდით წინააღმდეგობებს და ასეც მოხდა. ჩვენ ძალას არ ვიშურებთ და მაქსიმუმს ვდებთ განათლების მისაღებად, რაშიც უდიდესი წვლილი ლექტორებს მიუძღვით. სწორედ მათი დახმარებით შევძელით ამ სირთულის ჩვენივე სასიკეთოდ გამოყენება. მიუხედავად ამ ყველაფრისა, ონლაინ სწავლებას უარყოფოთი მხარეებიც გააჩნია. სამწუხაროა, როცა ვერ იღებ განათლებას იმ გარემოში, რომელზეც მთელი ჩვენი სტუდენტური ოცნებები იყო დაფუძნებული. რასაც ემატება ლექტორებისა და თანაკურსელების პირისპირ გაცნობის სურვილი. ყველაფრის მიუხედავად, იმედს არ ვკარგავ, რომ დადგება დრო და ჟამი, როცა ვიცხოვრებ იმ სტუდენტური ცხოვრებით, როგორზეც წლების გამავლობაში ვოცნებობდი, გავიცნობ ჩემს თანაკურსელებსა და ლექტორებს, ინტერესით ჩავუვლი ფერად აუდიტორიებს, გავუღიმებ ჩემს მეგობრებს და სიამოვნებით გავატარებ დროს ბიბლიოთეკაში. აქვე ვიტყვი სიამაყით, რომ 2020 წლის ეს უდიდესი „გამოცდა“ წარმატებულად ჩავაბარეთ, რაშიც დაგვეხმარა ჩვენი ძალისხმევა და ერთიანობა. ვფიქრობ, ამ გამოცდილებამ გვასწავლა ის, რომ შრომითა და მონდომებით შეგვიძლია ცხოვრებაში არსებული ყველა სირთულე წარმატებით ავიცილოთ თავიდან.

მილენა გულაბერიძე

სახელმწიფოსა და ერის მიმართების საკითხისთვის

ერისა და სახელმწიფოს მიმართების საანალიზოდ ცნება „ერის“ განსაზღვრაა საჭირო. მოგეხსენებათ, ერის ცალსახად, ერთმნიშვნელოვნად მიღებული დეფინიცია არ არსებობს, საყოველთაოდ აღიარებული არც ისაა, თუ რა ნიშნებს უნდა ატარებდეს ეთნოსი, რომ ის ერად ჩაითვალოს და განსხვავდეს სხვა ეთნოსოციალური ერთობებისაგან. საბჭოთა და ხშირ შემთხვევაში პოსტსაბჭოთა სივრცეშიც წარმატებით „მუშაობს” ერის სტალინური განსაზღვრება, რომლის მიხედვითაც ერი ხასიათდება შემდეგი ოთხი ნიშნით – საერთო ტერიტორია, საერთო ენა, საერთო ეკონომიკური წყობა, საერთო ფსიქიკური წყობა, რაც კულტურაში ვლინდება. დასავლურ ლიტერატურაში კი ფრანგი მწერლისა და ისტორიკოსის ერნესტ რენანის მიერ მოცემული განსაზღვრებაა აღიარებული, რომლის მიხედვითაც, ერი არის დიდი სოლიდარობა. მის საფუძველშია წმინდა გრძნობები წარსულში გაღებული მსხვერპლისა და იმ მსხვერპლისა, რომელიც მომავალში გაიღება. ერი რენანთან სამი ნიშნით ხასიათდება ესაა – ერთიანი წარსული, ერთიანი ნება აწმყოში და ერთიანი სამოქმედო გეგმა მომავალში. ერის არსებობა, რენანის მიხედვით, ყოველდღიური პლებისციტია.

არსებობს ერის განმარტების სტიუარტ მილისეული ცდაც, რომლის მიხედვითაც ერად ჩამოყალიბების მთავარ პირობად პოლიტიკური ბედისა და ისტორიის ერთობაა დასახელებული. ამ განსაზღვრების მიხედვით ერი ისეთ პოლიტიკურ ინსტიტუტთანაა კავშირში, როგორიცაა სახელმწიფო და იგი ყალიბდება სახელმწიფოს შიგნით. ეს პროცესი ემყარება საერთო სუვერენიტეტის საფუძველზე წარმოშობილ საერთო ინსტიტუტებს, რომლებიც თანდათანობით შლიან ადრე არსებულ კულტურულ განსხვავებებს სახელმწიფოს შიგნით მცხოვრებ ეთნოსებს შორის. სახელმწიფო ახდენს იმ თავდაპირველ სხვაობათა ნიველირებას რაც სისხლით ნათესაობით, ენისა თუ ტერიტორიის სხვაობით იყო გამოწვეული.

„სახელმწიფო – ერის” ტრადიციული მოდელისაგან განსხვავებით, ხშირ შემთხვევაში, „სახელმწიფოს” და „ერს” – „ნაციას” ერთმანეთისგან არ განასხვავებენ. სხვათა შორის, ამგვარად ესმის „ერი” ანუ „ნაცია” თანამედროვე საერთაშორისო სამართალსაც, მაგალითად, გაერთიანებული ერების ორგანიზაცია, სულაც არაა ერების გაერთიანება, არამედ სახელმწიფოთა გაერთიანებაა, როგორც ჩანს, საერთაშორისო სამართლის ფუძემდებლურ დოკუმენტებში, სიტყვა „ნაცია“, რომელსაც ვთარგმნით, როგორც ერს, ხოლო ერში გვესმის ეთნოსი, ანუ როცა ვამბობთ ქართველი ერი, ვგულისხმობთ ქართველ ეთნოსს, ანუ წარმოშობით, ეთნიკურად ქართველებს, სხვა მნიშვნელობითაა ნაგულისხმევი, ვიდრე ეთნოსი. ინგლისურსა და ფრანგულში სიტყვა „ნაციას“ პოლიტიკური დატვირთვა აქვს და აღნიშნავს სახელმწიფოს მთელ მოქალაქეთა ერთობლიობას. სხვათა შორის, ძველ ქართულში სიტყვა ერი მსოფლიო კაცს, ჯარს აღნიშნავდა ქუდზე კაცის გაგებით და აქაც სიტყვა „ერი“ პოლიტიკური მნიშვნელობით შეიძლება გავიგოთ, რაც გულისხმობს, რომ ერი არაა ეთნოსის ტოლფასი კატეგორია. ამ გაგებიდან ამოდის ცნობილი ქართველი ფილოსოფოსი მერაბ მამარდაშვილიც, რომელიც აღნიშნავს, რომ ეთნოსი, არის ერის შექმნის მასალა და ერი არის ადამიანთა გარკვეული რიცხვის ერთობა ისტორიული ბედისწერის წინაშე, იგი არ განისაზღვრება, არ განიმარტება ეთნიკურად. ასევე, ვებსტერის ამერიკულ ლექსიკონში სიტყვა ერის (Nატიონ) ერთ-ერთი მნიშვნელობის მიხედვით ერი არის პოლიტიკურად ორგანიზებული ხალხი, რომელსაც აქვს საერთო ტერიტორია და ჰყავს საერთო მთავრობა. როგორც ვხედავთ, ერის ანუ ნაციის ცნებაში ევროპული აზროვნება თითქმის ყოველთვის სახელმწიფოს გულისხმობს და არა ეთნოსს. მაგალითად, ეროვნული ვალუტა არაა ერის ვალუტა, სახელმწიფოს ვალუტაა; ეროვნული ჩემპიონატი, ანუ ნაციონალური ჩემპიონატი, სახელმწიფოს ჩემპიონატია და არა ეთნოსების ჩემპიონატი; ეროვნული ზოოპარკი, ნაციონალური, ანუ სახელმწიფო ზოოპარკია და არა ეთნიკურად ერთგვარი ცხოველების თავმოყრა და ა.შ.

ამ თვალსაზრისის მიხედვით სახელმწიფოს მიერ ერის ჩამოყალიბება ერთჯერადი პროცესი, ასე ვთქვათ, ერთჯერადი აქტი როდია, იგი მუდმივი პროცესია, ანუ ერი არ არის პროცესის შედეგი, იგი თვით პროცესია, ცოცხალი ორგანიზმია, რომლის არსებობა მუდამჟამს, ყოველდღიურად უნდა მჟღავნდებოდეს და თუ ეს ასე არ ხდება, მისი მონაწილეები ისე მიმოიფანტებიან, რომ მათ ერთობას არ შველის არც ენის, არც ტერიტორიის ერთიანობა და არც სისხლისმიერი ნათესაობა, რადგან ერი, როგორც აღვნიშნეთ, ამ სამი კომპონენტით გაერთიანებულ ერთობაზე მეტია. ეს სამი კომპონენტი (ენა, ტერიტორია, სისხლი) ქმნის ეთნოსს, რომელიც არის მასალა ერის ჩამოყალიბებისათვის და არა საკუთრივ ერი. ერი ადამიანთა გათიშულ-განცალკევებული ჯგუფების ნებაყოფლობითი გაერთიანებაა საერთო მიზნის მისაღწევად. ამ საერთო მიზანს სახელმწიფო უნდა აპროექტებდეს და აპროგრამებდეს.

მაშასადამე, ერი სახელმწიფოს მიერ დასახული ერთიანი მომავლის განხორციელების პროცესია სხვადასხვა ხალხის, ეთნოსების მიერ. ერი უფრო მომავალზე ორიენტირებული ერთობაა, ვიდრე წარსულზე. მომავალში ერთობლივი მოქმედების გეგმა ერს განუყოფელ მთლიანობად აერთებს. შესაძლებელია ეთნოსებს ჰქონდეთ საერთო წარსული, საერთო ენა და ჰყავდეთ საერთო წინაპრები, მაგრამ მიუხედავად ამისა, ისინი არ შედიოდნენ ერთი ერის (ნაციის - სახელმწიფოს) შემადგენლობაში, რატომ? იმიტომ, რომ საერთო არა ჰქონდეთ ის, რაც მთავარია –მომავალი.

ამრიგად, ზემოთაღნიშნულიდან გამომდინარე შეიძლება ვთქვათ, რომ თუ სახელმწიფო ვერ შეძლებს ერთ ერში (ნაციაში – სახელმწიფოში) შემავალი სხვადასხვა ეთნოსებისათვის მომავლის ერთად შენების ერთიანი პროგრამის შეთავაზებას, ვერც საარქივო მასალები, ვერც საერთო წარსულის ხსოვნა, ვერც საერთო წინაპრები, ვერც სამშობლოს სიყვარული ვერ იხსნის მას დაშლისაგან. მხოლოდ მომავლის შენებისაკენ საერთო სწრაფვისა და ერთიანი სამომავლო მიზნის შემთხვევაში იძენს ძალას საარქივო მასალაც, ერთიანი წარსულიც, საერთო წინაპრებიც, სამშობლოს სიყვარულიცა და იქცევა იმ საძირკვლად, რასაც ერის (ნაციის – სახელმწიფოს) განუყოფელი მთლიანობა უნდა დაეფუძნოს.

პროფესორი
მურმან გორგოშაძე

ფსიქოლოგის რეკომენდაციები

ალბათ, ცხოვრებაში ყველას გაგვიგონია ან გვითქვამს ფრაზა: „ცხოვრება სავსეა მოულოდნელობებით.“ ეს ფრაზა როგორც არასდროს, ისე შეეფერება ჩვენს დღევანდელ ყოფას. ერთ არცთუ მშვენიერ დღეს, მსოფლიოში ყველაფერი რადიკალურად შეიცვალა და თავდაყირა დადგა. შეიცვალა ის რეალობა, რომელშიც ვცხოვრობდით, სადაც ყველაფერი მეტ-ნაკლებად ნათელი და გარკვეული იყო, სადაც არსებობდა ყველასთვის საკუთარი, მაგრამ ნაცნობი ყოველდღიურობა, სიცხადე.

კორონავირუსით გამოწვეული რეალობა, რომელშიც აღმოჩნდა სამყარო, რთულ გრძნობებს იწვევს. ხშირად განსაკუთრებით რთული ასატანია იმის გაცნობიერება, რომ არ არსებობს ისეთი ქმედებები, რომელთა შესრულებითაც შესაძლებელი იქნება ყველაფრის სწრაფად გამოსწორება, ცხოვრების ჩვეული წესის დაბრუნება, რაც ადამიანში იწვევს უსუსურობის განცდას.

ამ რეალობიდან გამომდინარე, ყველა ადამიანი ამა თუ იმ დონით განიცდის სტრესს, შფოთვას, რაც ამ გაურკვევლობის ვითარებაში ნორმალურია და ბუნებრივი. ყველა ადამიანს აქვს უფლება, განიცდიდეს რაიმე გრძნობას, მათ შორის, შფოთვასაც, ამიტომ კარგი იქნება, თუ ვიზრუნებთ ერთმანეთზე და არ დავიწყებთ იმის „შერცხვენას“, ვისაც ეშინია კორონავირუსის, არ მოვიხსენიებთ მათ ისეთი „ეპითეტებით,“ როგორიცაა: პანიკიორი, მშიშარა და სხვა. ადამიანის ფსიქიკა ინდივიდუალურია და ყველა ერთნაირად ვერ უმკლავდება სირთულეებს.

თუმცა, არსებობს ერთი შეხედვით უმნიშვნელო მოქმედებები, რომლებიც ნელა, ნაბიჯ-ნაბიჯ დაგვეხმარება შექმნილი მდგომარეობიდან გამოსავლის მოძებნაში. ამასთან დაკავშირებით, ფსიქოლოგები გვთავაზობენ თავიანთ რეკომენდაციებს, რომელთაგან ყველა ადამიანი შეარჩევს იმას, რაც მისთვის იქნება უფრო მისაღები.

მოძრაობა. მოძრაობის ნაკლებობა - ესაა არამარტო შფოთვის დონის ზრდის, არამედ დეპრესიის განვითარების საწინდარი. ძალიან შეზღუდული სივრცის შემთხვევაშიც კი, მოძრაობა აუცილებელია, ოღონდ, ეს არ უნდა იყოს ძალისმიერი დატვირთვები. ყველაზე კარგია რიტმული მოძრაობები - ადგილზე სიარული, ცეკვა და მთავარია, არა მათი ინტენსივობა, არამედ - რეგულარულობა. დღეში 15 წუთი საკმარისია იმისთვის, რომ ადამიანმა უკეთ იგრძნოს თავი. კარგი იქნება, თუ ამას გააკეთებთ ერთი და იმავე დროს.

იყავით „აქ და ამჟამად.“ ეს გეშტალტთერაპიის ძირითადი პრინციპია. შეარჩიეთ რაიმე საქმიანობა, რომელსაც შეასრულებთ დღეში ერთხელ, მაგრამ რომელშიც მთლიანად იქნებით ჩართული. ეს შეიძლება იყოს ისეთი ყოველდღიური ქცევა, როგორიცაა შხაპის მიღება. უთხარით საკუთარ თავს, რომ ამ დროს თქვენი აზრები დაკავებული იქნება მხოლოდ ამით, მოახდინეთ ყურადღების კონცენტრაცია შეგრძნებებზე: როგორ ატრიალებს ხელი ონკანის სახელურს, როგორ შეიგრძნობს კანი წყალს, როგორ გეღვრებათ წყალი სხეულზე. ეს ტექნიკა მიმართულია იმისკენ, რომ ადამიანი დააბრუნოს არსებულ რეალობაში, რადგან შფოთვა ყოველთვის მიმართულია მომავლისკენ და ადამიანი ვერ ახერხებს კონცენტრირებას იმაზე, რაც არის ახლა, აწმყოში.

დააწესეთ „ინფორმაციული კარანტინი.“ არაა საჭირო სოციალური ქსელების გამუდმებული მონიტორინგი. ურთიერთსაწინააღმდეგო და ძირითადად, ნეგატიური ხასიათის ინფორმაცია, ცხადია, ვერ დაგამშვიდებთ. უმჯობესია, აირჩიოთ ერთი ან ორი საიტი, მაგალითად, მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის და რომელიმე ერთი მედიასაშუალების, რომელსაც ენდობით და შედით იქ არაუმეტეს 20 წუთისა, დილას და საღამოს, დაძინებამდე 2 საათით ადრე და არა - უშუალოდ დაწოლის წინ.

ცნობილია, რომ შფოთვის პროვოცირება შეიძლება ორგანიზმის ბიოქიმიით, ჰორმონული ფონითაც. კერძოდ, რაც უფრო მაღალია ორგანიზმის გაუწყლოების დონე, მით უფრო ძლიერია შფოთვა. ამიტომ გვირჩევენ ექიმები წყლის დალევას. ასევე, კარგად მოქმედებს სუნთქვითი სავარჯიშოები: შეისუნთქეთ ღრმად, დაითვალეთ ექვსამდე და მერე ამოისუნთქეთ და ასე გაკეთეთ რამდენჯერმე.

კონტროლირებული სტაბილობის შექმნა. რა იგულისხმება ამაში? ახალი რეალობიდან გამომდინარე, გვეჩვენება, რომ ყველაფერი ჩვეული დაინგრა, ირგვლივ ქაოსია, არ ვიცით, როგორ ვიყოთ, რა ვქნათ და სწორედ ეს გაურკვევლობა იწვევს შფოთვის ამაღლებას. ამიტომ თვითონ უნდა შევეცადოთ გარკვეულობისა და მუდმივობის შექმნას იმაში, რაც ჩვენს ხელთაა, რისი გაკონტროლებაც შეგვიძლია. მაგალითად, ეს შეიძლება იყოს დღის რეჟიმი: ერთი დ აიგივე დროს ადგომა და დასაძინებლად დაწოლა, საკვების მიღება დადგენილ დროს, ბავშვებთან ურთიერთობა და ა. შ. ეს ყველაფერი ადამიანს დაეხმარება იმის გააზრებაში, რომ ყველანაირი ცვლილებების მიუხედავად, არის ისეთი რამეები, რომლებიც იგივე რჩება.

ურთიერთობები. ცხოვრების ყოველდღიურობაში ჩვენ ხშირად ვერ ვამჩნევდით და ყურადღებას არ ვაქცევდით იმას, თუ რამდენ ადამიანთან ვურთიერთობდით, რას ნიშნავდა ჩვენთვის ეს ურთიერთობები, მაგრამ ამ იძულებითი იზოლაციის მომენტში ამ ურთიერთობების შეზღუდვა აღიქმება განსაკუთრებით მწვავედ. მნიშვნელოვანია, ადამიანმა იზრუნოს საკუთარ თავზე ამ მიმართულებითაც და მოახდინოს მისთვის მნიშვნელოვან ადამიანებთან ურთიერთობის ორგანიზება. მეგობრებთან და ახლობლებთან ურთიერთობისთვის შესაძლებელია ინტერნეტ - ტექნოლოგიების გამოყენება: შეიძლება მესენჯერში საერთო ჩატის შექმნა, ვიდეოკავშირის გამოყენება, სოციალურ ქსელებში ურთიერთობა, ელ. ფოსტით წერილების მიწერა. ეს ყველაფერი ადაბლებს მარტოობის განცდას და ადამიანებს აძლევს იმის საშუალებას, რომ მხარი დაუჭირონ და მორალურად გამხნევონ ერთმანეთი, რაც ახლა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია.

სამომავლო გეგმების შედგენა. კეთილდღეობის განცდის შენარჩუნებისთვის ადამიანისთვის ძალიან მნიშვნელოვანია ცხოვრებისეული გეგმების, მათ შორის, სამომავლო გეგმების შემუშავებაც და იმ სიტუაციაში, რომელშიც ახლა ვიმყოფებით, ამის გაკეთება უფრო რთულია, მაგრამ სწორედ ახლაა ეს ძალიან მნიშვნელოვანი. გავიხსენოთ, რომ ყოველგვარი პანდემიის გარეშეც, ყოველთვის ხდება სამომავლო გეგმების კორექტირება და ეს ჩვეულებრივი ამბავია, უბრალოდ, უფრო მშვიდ სიტუაციაში ჩვენ ამას ნაკლებად განვიცდით. ამიტომ კარგი იქნება, თუ ადამიანი მოახდენს ყურადღების კონცენტრაციას თავის მომავალზე, განსაზღვრავს, რისი გაკეთება უნდა, რა სურს, რომ შეცვალოს, რის სწავლა სურს და დაიწყებს პირველი ნაბიჯების გადადგმას ამ მიმართულებით.

მედიტაცია. შფოთვის და სტრესული მდგომარეობის დროს, ადამიანის აზრები ფოკუსირებულია მომავლის მძიმე სურათებზე და გამუდმებით გადადის ერთი საშიში სურათიდან მეორეზე. მედიტაცია, რომლის დროსაც ხდება საკუთარ შეგრძნებებზე, მუსიკის მელოდიაზე, სუნთქვაზე ყურადღების კონცენტრაცია - გვეხმარება ამ აზრების დაჭერაში. აქაც მნიშვნელოვანია არა ელვისებური შედეგი, არამედ - რეგულარულობა. სავსებით საკმარისია, 10 წუთი დილით და 10 - საღამოს.

მნიშვნელოვანია, რომ დღევანდელი რთული სიტუაცია მივიღოთ როგორც ფაქტი, რომელიც უნდა ავიტანოთ, რომელსაც უნდა გავუძლოთ, რადგან შეუძლებელია დროის ბორბლის უკან დატრიალება და „კორონამდელ“ ცხოვრებაში დაბრუნება. სიძნელეების დაძლევაში დაგვეხმარება მომავლისადმი ოპტიმისტური განწყობა, რადგან იმაზე ფიქრი, რა იქნება ხვალ, ცუდის მოლოდინი იწვევს დროში გაწელილ, ანუ ქრონიკულ სტრესს, რაც უარყოფითად აისახება ადამიანის ფსიქო - ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე. ამიტომ, უმჯობესია, გვქონდეს მხოლოდ კარგის მოლოდინი, ხოლო ცუდი დავუშვათ, როგორც არასასურველი შესაძლებლობა, რომელიც პრობლემად გადაიქცევა მაშინ, თუ ის რეალურად მოხდება.

რუსუდან კეჭაყმაძე,
ფსიქოლოგი,
ასოცირებული პროფესორი

ინტერვიუ აჭარის განათლების, კულტურისა და სპორტის მინისტრთან

გაზეთ "ბათუმის უნივერსიტეტის" შეკითხვებს პასუხობს აჭარის ა.რ. განათლების, კულტურისა და სპორტის მინისტრი, ქალბატონი მაია ხაჯიშვილი

– ქალბატონო მაია გილოცავთ აჭარის მთავრობის გუნდის წევრობას და აჭარის განათლების, კულტურისა და სპორტის მინისტრობას, გისურვებთ წარმატებულ საქმიანობას. გთხოვთ გვითხრათ როგორია აჭარის მთავრობის სამოქმედო გეგმა...

– მადლობა მოლოცვისა და მხარდაჭერისთვის. ერთმანეთის გვერდით დგომა და ერთიანობა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დღეს, როდესაც პანდემიამ განათლების სფერო, ისევე როგორც ცალკეული უწყება და სრულიად სახელმწიფო, გამოწვევების წინაშე დააყენა. აჭარის მთავრობის თავმჯდომარის ხელმძღვანელობით, სამთავრობო გუნდმა წარადგინა აჭარის მთავრობის 2021-2024 წლების სამოქმედო გეგმა, რომელიც ეფუძნება აჭარის მდგრად და უსაფრთხო განვითარებას, ადამიანის ფუნდამენტური უფლებებისა და თავისუფლებების დაცვას, ადამიანური კაპიტალის, როგორც ეკონომიკური განვითარების მნიშვნელოვანი ფაქტორის გაძლიერებას, განათლებისა და მეცნიერების ხელშეწყობას, სოციალურ უზრუნველყოფას და ხარისხიანი ჯანდაცვის სისტემის განვითარებას, თითოეული მოქალაქის ცხოვრების დონის გაუმჯობესებას, მცირე და საშუალო ბიზნესის განვითარებას. განათლების პოლიტიკა კონკურენტუნარიანი სპეციალისტების ჩამოყალიბების, თანამედროვე მოთხოვნების საგანმანათლებლო დაწესებულებების არსებობისა და ახალგაზრდებისთვის ხარისხიანი განათლების მიღების შესაძლებლობის გაძლიერებისკენ.

– რა იგეგმება რეგიონში უმაღლესი განათლების ხელშეწყობის მიზნით?

– უნდა აღინიშნოს, რომ პანდემიის პირობებშიც გრძელდებოდა იმ ნაბიჯების გადადგმა, რომლის მიზანია რეგიონში უმაღლესი საგანმანათლებლო სივრცის ინტერნაციონალიზაცია, თანამედროვე მოთხოვნების შესაბამისი საგანმანათლებლო ინფრასტრუქტურის შექმნა, ლექტორ-მასწავლებელთა საქმიანობის ხელშეწყობა, მათი მხარდაჭერა, ჩვენი კვლევითი ინსტიტუტების პოტენციალის უფრო ფართოდ გამოყენება, და რაც მთავარია, განათლების ხელმისაწვდომობის გაზრდა. თითოეული მიმართულებით შეიძლება დეტალურად საუბარი, თუმცა შევჩერდეთ რამდენიმე საკითხზე:

• „სტუდენტთა დახმარების" პროგრამის ფარგლებში 2013-2020 წლებში სტუდენტების სწავლის დასაფინანსებლად გრანტის სახით გაიცა 6 760 000 ლარი. ეს პროგრამა გაგრძელდება 2021 წელს. კიდევ ერთხელ შევახსენოთ ახალგაზრდებს, რომ გრანტი გაიცემა შემდეგი კატეგორიის სტუდენტებზე: მაღალმთიანი აჭარიდან, სოციალურად დაუცველი, მრავალშვილიანი ოჯახიდან, ობოლი, შეზღუდული შესაძლებლობების, მარტოხელა მშობლის სტატუსის მქონე პირები.

• STEM - 1000 ლარის ოდენობით სტიპენდია გაიცემა სტუდენტებზე, რომლებიც სწავლობენ შთEM (მეცნიერება, ტექნოლოგიები, ინჟინერია, მათემატიკა) მიმართულების საბაკალავრო საფეხურზე.

• სწავლა საზღვარგარეთ - პროგრამის ფარგლებში ფინანსდება საზღვარგარეთ სამაგისტრო/სადოქტორო პროგრამებზე სწავლის და ცხოვრების ხარჯები. 2015 – 2020 წლებში პროგრამის ფარგლებში დაფინანსდა 60 სტუდენტის სწავლა. წლიური გრანტის ოდენობა გაიზარდა 30 000 ლარამდე.

• 2015-2020 წლებში მეცნიერების ხელშეწყობის მიზნით დაფინანსდა სამეცნიერო ღონისძიებებში (კონფერენცია, კონგრესი, სხვ.) მონაწილეობისთვის 36 აპლიკანტი და კვალიფიკაციის ამაღლებისთვის 4 აპლიკანტი. ამავე წლებში დაფინანსდა 17 სეზონური სკოლა და 20 კონფერენცია, 64 საჯარო ლექცია, გადაითარგმნა და გამოიცა 2 სამეცნიერო სახელმძღვანელო. 2020 წელს დაფინანსდა 3 სამეცნიერო სახელმძღვანელოს თარგმნა. აღნიშნული საქმიანობის დაფინსება და ხელშეწყობა გაგრძელდება 2021 წელს.

• წელს, სასიხარულოა რომ საქართველოს ეკონომიკისა და მდგრადი განვითარების სამინისტროს, ინოვაციების და ტექნოლოგიების სააგენტომ ბათუმში ტექნოპარკი შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტში გახსნა. პროექტი აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის მთავრობისა და მსოფლიო ბანკის ფინანსური მხარდაჭერით განხორციელდა.

• ბათუმის ტექნოპარკის უნივერსიტეტთან ინტეგრირება აკადემიური წრეებისა და სტუდენტების მეტ ჩართულობას უზრუნველყოფს. ბათუმის ტექნოპარკის გახსნის მიზანია, დავეხმაროთ ადგილობრივ მოსახლეობას და კერძო კომპანიებს აქამდე რთულად ხელმისაწვდომი ტექნოლოგიებით საკუთარი საქმიანობის განვითარებისთვის და მიიღონ ცოდნა, როგორც ინოვაციებისა და ტექნოლოგიების სფეროში, ისე მეწარმეობის მიმართულებით.

• ასევე, მნიშვნელოვანია ადგილობრივი ახალგაზრდობის ჩართულობა და მათი ცოდნის ამაღლება, თუ როგორ უნდა შექმნან სტარტაპი, რა ეტაპები უნდა გაიარონ იმისთვის, რომ მათი ედეები ბიზნესად ჩამოყალიბონ და წარმატებას მიაღწიონ.

– ჩვენი სტუდენტებისთვის ასევე, საინტერესო იქნება ახალშექმნილი ახალგაზრდობის რეგიონული ცენტრის საქმიანობა, რატომ არის მნიშვნელოვანი რეგიონში ამ ცენტრის არსებობა ?

– აჭარის მთავრობა ახალგაზრდული პროექტების მხარდაჭერით უზრუნველყოფს ახალგაზრდული სფეროს გაძლიერებას, ინტელექტუალური შესაძლებლობების გამოვლენასა და გაღრმავებას, სამეწარმეო საქმიანობის მხარდაჭერას, ჯანსაღი ცხოვრების წესის პროპაგანდას, ახალგაზრდების ჩართულობით თანამედროვე და ინოვაციური პროგრამების განხორციელებას. მომდევნო წლებში ცენტრის მეშვეობით 1000-მდე ახალგაზრდას მიეცემა შესაძლებლობა გაიაროს სტაჟირება საზღვარგარეთ და აიმაღლოს კვალიფიკაცია; კარიერული განვითარების ხელშეწყობის, პირველადი სამუშაო გამოცდილების მიღებისა და დასაქმების მიზნით დაფინანსდება 500-მდე ახალგაზრდა; ახალგაზრდული ეკონომიკის სტიმულირებისა და სტარტაპების ხელშეწყობისა მიზნით დაფინანსდება 50-მდე ბიზნეს-პროექტი.

- ახალგაზრდობის რეგიონული ცენტრი გახდა მოხალისეობრივი საქმიანობის ფლაგმანი. პანდემიის „COVID-19" ის გავრცელების პირველივე დღეებიდან ჩართული იყო სასურსათო კალათების, პირველადი საჭიროების მედიკამენტების დარიგების პროცესში. მასშტაბურ ღონისძიებებში ახალგაზრდების ჩართულობით მოხერხდა პირველ ეტაპზე 10 000, ხოლო მეორე ეტაპზე 20 000-მდე სასურსათო კალათისა და მედიკამენტების მიწოდება რისკ-ჯგუფში შემავალი თანამოქალაქეებისათვის, შეზღუდული შესაძლებლობის მქონე პირების, მარტოხელა პენსიონერების, სიცოცხლისთვის საშიში დაავადებების მქონე მოქალაქეებისათვის და ეს პროცესი გაგრძელდება წინასაახალწლოდაც. ევროპის რეგიონთა ასამბლეამ და ხმელთაშუა ზღვის კავშირის ქვეყნებმა აჭარა ახალგაზრდული მოხალისეობის წარმატებულ მაგალითად აღიარეს ევროპაში. მოხალისეობრივ საქმიანობაში ჩართულ ახალგაზრდებს შორის ბევრი ბსუ-ს სტუდენტია.

– პანდემია ხომ არ იყო დამაბრკოლებელი ფაქტორი საგანმანათლებლო ინფრასტრუქტურული პროექტების განხორციელებისთვის?

– მიუხედავად რთული პერიოდისა ინფრასტრუქტურული სამუშაოები არ შეჩერებულა. აჭარის მთავრობის ერთ-ერთ პრიორიტეტს წარმოადგენს მოსწავლეებისათვის თანამედროვე სასწავლო გარემოს შექმნა. ამ მიზნით ბოლო წლებში ფართომასშტაბიანი ინფრასტრუქტურული სამუშაოები განხორციელდა. კერძოდ: 2013-2020 წლებში ამენდა 17 ახალი სკოლა; სრული/ნაწილობრივი რეაბილიტაცია ჩაუტარდა 110 სკოლას. მნიშვნელოვანი სიახლეა გადაწყვეტილება ბათუმის ცენტრალურ ნაწილში ახალი სკოლის მშენებლობის შესახებ. სკოლის საპროექტო დოკუმენტაციის შეძენისთვის თანხა გათვალისწინებულია 2021 წლის ბიუჯეტში.

სასკოლო ინფრასტრუქტურის მოწყობა ხორციელდება ასევე საერთაშორისო დონორი ორგანიზაციების მხარდაჭერით. რეგიონში ინოვაციური პროექტის განხორცილება დაიწყო და ბათუმის 13 საჯარო სკოლაში მზის პანელები მონტაჟდება. სს „საქართველოს ენერგეტიკის განვითარების ფონდისა" და ლიეტუვური კომპანია შპს „Vია შოლის"-ის პარტნიორობით შემუშავებულმა პროექტმა, ლიეტუვის გარემოსდაცვის სამინისტროს პროექტების მართვის სააგენტოს მიერ გამოყოფილი გრანტი მოიპოვა. ასევე, კავკასიის გარემოსდაცვითი არასამთავრობო ორგანიზაციების ქსელი CENN და ავსტრიის განვითარების ფონდის დაფინანსებით ენერგოეფექტურობის გაუმჯობესების მიზნით მრავალკომპონენტიანი პროექტი 2021 წელს განხორციელდება ქედის მუნიციპალიტეტის სკოლებში.

– ბოლო პერიოდში ერთ-ერთი ყველაზე გახმაურებული პროექტია ბათუმში განათლების ქალაქის მშენებლობა, ამ ეტაპზე რა სამუშაოები მიმდინარეობს და როდის დასრულდება?

– ბათუმში განათლებისა და მეცნიერების ქალაქის მშენებლობა აქტიურად მიმდინარეობს. საგანმანათლებლო დაწესებულებები აღჭურვილი იქნება თანამედროვე ტექნოლოგიებით, საბუნებისმეტყველო და სამეცნიერო ლაბორატორიებით, ბიბლიოთეკით, მოეწყობა სტადიონი. უკვე დასრულდა 250 მოსწავლეზე გათვლილი ფიზიკა-მათემატიკის პროფილის ახალი სკოლის მშენებლობა, 100 მოსწავლეზე გათვლილი საცხოვრებელი კამპუსით.

- ამავე ტერიტორიაზე დაგეგმილია სახელოვნებო სკოლისა და პროფესიული კოლეჯის „ბლექსი" მშენებლობა, სადაც 1000-ზე მეტი სტუდენტი დაეუფლება პროფესიულ განათლებას. პროექტი საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს სსიპ საგანმანათლებლო და სამეცნიერო ინფრასტრუქტურის განვითარების სააგენტოსთან ერთად ხორციელდება.

– ქალბატონო მაია, სამინისტრო რა პროექტების განახორციელებას გეგმავს მომდევნო სასწავლო წელს განათლების მიმართულებით?

– ყველა იმ პროექტთან ერთად, რომელთაც სამინისტრო ბოლო წლებია ახორციელებს, პირველად აჭარის მთავრობის მხარდაჭერით, განათლების ხელმისაწვდომობის გაზრდის მიზნით სოციალურად დაუცველ 1000-ზე მეტ მრავალშვილიან ოჯახს, რომლებშიც სამი და მეტი მოსწავლეა, გადაეცემათ პლანშეტური კომპიუტერები, რაც დისტანციური სწავლების პერიოდში უმნიშვნელოვანესია ამ ოჯახებში მცხოვრები 3500-მდე მოსწავლის სასწავლო პროცესში ჩართულობისთვის. განათლების სფეროში ციფრული ტექნოლოგიების გამოყენება, ასევე შთEM მიმართულების გაძლიერება გაგრძელდება არადისტანციური სწავლის პირობებშიც.

- სამინისტრო გააგრძელებს ბსუ-ს სამეცნიერო-კვლევითი საქმიანობისა და ინფრასტრუქტურის განვითარების პროცესის ხელშეწყობას. ეს მხარდაჭერა შეუქცევადია, ვინაიდან უნივერსიტეტის წარმატებულ საქმიანობაზე გადის ჩვენი კუთხის, ქვეყნის უკეთესი მომავლის ღერძი.

– საახალწლო მილოცვა ჩვენი უნივერსიტეტისთვის...

– მილოცვას დავიწყებ მადლობით იმ ფასდაუდებელი შრომისთვის, რომელსაც გამოწვევების პასუხად სწევს ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის ხელმძღვანელობა, აკადემიური პერსონალი და ადმინისტრაციის თითოეული თანამშრომელი. პანდემიის პირველივე დღეებიდან უნივერსიტეტმა სტუდენტებს შესთავაზა გამართული ონლაინ პლათფორმა, უწყვეტ რეჟიმში უზრუნველყო ელექტრონული რესურსების გამდიდრება, გააგრძელა სამეცნიერო საქმიანობა და განახორციელა აქტივობები, რომლებიც მნიშვნელოვანი იყო სწავლა-სწავლების შეუფერხებელი წარმართვისათვის. უნივერსიტეტის დიდ ოჯახს და ჩვენს მრავალრიცხოვან სტუდენტებს მოგილოცავთ დამდეგ შობა-ახალ წელს! 2021 წელი ყოფილიყოს ჯანმრთელობის, კეთილდღეობის, წარმატებების, ახალი შესაძლებლობების წელი თქვენთვის და თქვენი ოჯახებისათვის!

ბსუ-ს სახელმწიფო სტიპენდიანტი

„მე ვარ თამთა კალანდაძე, ზუსტ მეცნიერებათა და განათლების ფაკულტეტის დაწყებითი განათლების სპეციალობის IV კურსის სტუდენტი.

ჩემი დიდი ოცნება იყო გავმხდარიყავი, ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის სტუდენტი და ეს ოცნება ამისრულდა წლების წინ. შევაღე უნივერსიტეტის კარი და ჩემთვის ახალი ცხოვრება დაიწყო. გავიცანი ბევრი ძალიან კარგი ადამიანი. უნივერსიტეტი არაფერია სტუდენტებისა და ლექტორების გარეშე, ისინი აძლევენ ძალას სასწავლებელს. მე ვცდილობდი ყველასთან კარგი კომუნიკაცია დამემყარებინა, დამხვდა თბილი გარემო, არც სტუდენტებისგან და არც ლექტორებისგან არ მიგრძვნია ნეგატიური დამოკიდებულება ჩემ მიმართ. პირველი კურსიდან დღემდე თავდაუზოგავად ვშრომობდი იმისათვის, რომ კარგად მესწავლა და მიმეღწია წარმატებისათვის.

პირველ კურსზე კონფერენციაში მივიღე მონაწილეობა, ეს იყო ჩემთვის წარმატების დასაწყისი. ამის შემდეგ ვცდილობდი უფრო აქტიური ვყოფილიყავი სასწავლო პროცესში. რა თქმა უნდა, მოტივაციას ლექტორები მაძლევდნენ. ნელ-ნელა ვხედავდი, რომ აღარ ვიყავი ის ბავშვი, რომელიც სკოლის მერხიდან დიდ აუდიტორიაში აღმოჩნდა, დაბნეული და შეშინებული. აღარ მეშინოდა პრეზენტაციის ჩაბარების, არც სალექციო მასალის მოყოლა. ასე ნაბიჯ-ნაბიჯ მოვედი დღემდე. წინა წელს ავთანდილ ბარათაშვილის სახელობის სტიპენდიანტი ვიყავი, წელს კი სახელმწიფო სტიპენდია დამენიშნა. როცა გავიგე სტიპენდიის შესახებ, ჩემს სიხარულს საზღვარი არ ჰქონდა. დავინახე, რომ შრომა დამიფასდა და არასოდეს არ აუნდა დანებდე. არ ვნანობ გათენებულ ღამეებს კომპიუტერთან და წიგნებთან...

ვფიქრობ, სტიპენდიის მოპოვების მთავარი კრიტერიუმი მონდომება, პასუხისმგებლობა და ბევრი შრომაა.

ჩემი აზრით, განსაკუთრებული პერიოდი მომიწია სწავლისთვის. შევეჩვიე უნივერსიტეტის კედლებს, შემიყვარდა აუდიტორია და უცებ სრულიად ახალ რეჟიმზე გადავედით, ონლაინ სწავლებაზე. პირველად შიში დამეუფლა, ახლა როგორ ვისწავლი მეთქი, მაგრამ თუ სწავლა გინდა, ყველანაირად ისწავლი. ონლაინ სწავლით მე შეფერხება არ მქონია, უბრალოდ უფრო მეტი დატვირთვა მომიწია და კომპიუტერი გახდა ჩემი სასწავლო და უცილებელი ნივთი, თუმცა არ დამვიწყებია წიგნი, რვეული, კალამი, მაინც ბევრს ვშრომობდი.

არცერთ ონლაინ ლექციას არ ვაცდენდი და აქტიურად ვიყავი ჩართული ყოველ პრაქტიკულზე. დიდი დამსახურება მიუძღვის ჩვენს უნივერსიტეტს ონლაინ სწავლის პროცესში. ბევრი ამბობდა და პირველად მეც, რომ ეს ონლაინ სწავლება არაფრის მომცემი იყო, თუმცა ახლა არ შემიძლია ეს ვთქვა, იმიტომ რომ საკმაოდ ბევრი უნარი განვავითარე. მთავარია როგორ შეხედავს ადამიანი არსებულ პრობლემას, მე გადავწყვიტე დადებითად შემეხედა და სირთულეები დამეძლია.

ძალიან მომენატრა ჩემი უნივერსიტეტი, ყოველთვის ვიტყვი, რომ მასთან ტკბილი მოგონებები მაკავშირებს.

მინდა ბსუ.ს ვუსურვო წარმატებული 2021 წელი: რაც მთავარია, ჩვენი უნივერსიტეტში დაბრუნება, ჩვეულ რეჟიმში მუშაობა, ბევრი წარმატებული და პასუხისმგებლობიანი სტუდენტი, ვუსურვო კარიერული წინსვლა".

„ინგლისურენოვან მკითხველს ბევრ სიახლეს შევთავაზებ“

გაზეთ „ბათუმის უნივერსიტეტს“ მიღწევებისა და ინტერესების შესახებ ინგლისური ფილოლოგიის მეოთხე კურსის სტუდენტი თედო შარადენიძე ესაუბრება.

– 2019 წელს გავიმარჯვე ერასმუს + ის კონკურსსი და გავხდი KA107 - ის საერთაშორისო სტიპენდიის მფლობელი.

ვარ ინგლისური ენის მასწავლებელი, სახელმძღვანელოს მომავალი ავტორი და ასევე დაკავებული ვარ მხატვრული თარგმანით.

– როგორ აღმოჩნდით ინგლისურენოვანი სახელმძღვანელოს ავტორი (იდეა, კონტაქტები და ა.შ.)?

– წიგნის დაწერის იდეა გამიჩნდა მას შემდეგ, რაც უკვე ინგლისური ენის C1-C 2 დონეს ვფლობდი. ყოველთვის მსურდა შემეძინა ისეთი სახელმძღვანელო, რომელიც მხოლოდ ერთი უნარის განვითარებაზე არ იქნებოდა ორიენტირებული, არამედ მოიცავდა მრავალფეროვან ვერბალურ და წერით კომპონენტებს და ასევე, იქნებოდა ქართველ მკითხველზე მორგებული. ამის გათვალისწინებით, გადავწყვიტე თავად შემექმნა ისეთი რამ, რაც ინგლისური ენის კარგად მცოდნე აბიტურიენტებსაც, სტუდენტებსაც, მასწავლებლებსაც და ენის ნებისმიერ შემსწავლელსაც (რომელსაც სურს C1- C2 დონის ინგლისურის განვითარება) გამოადგებოდა.

მუშაობის პროცესი იყო საკმაოდ გამომწვევი და დამღლელი, მაგრამ ამავდროულად ძალიან სასიამოვნო. წიგნმა რამდენჯერმე განიცადა ცვლილებები ვიდრე დასრულებულ სახეს მიიღებდა. ახლო მომავალში სახელმძღვანელო კიდევ ერთხელ გაიგზავნება შავ ექსპერტიზაზე, რის შემდეგაც იგეგმება პირველი ტირაჟის დაბეჭდვა.

სახელმძღვანელო განკუთვნილია ინგლისური ფილოლოგიის ბაკალავრიატისა და მაგისტრატურის სტუდენტებისათვის. წიგნში მოცემული მასალა ასევე დაეხმარება ინგლისური ენის შესწავლის ნებისმიერ მსურველს, ვისაც სურს აკადემიური წერისა და სასაუბრო უნარ-ჩვევების გამომუშავება ინგლისურ ენაში.

წიგნი დაყოფილია ხუთ ნაწილად: ათი არგუმენტირებული ესეს ნიმუში (114 საკვანძო ფრაზა), ოცი დიალოგი (217 საკვანძო ფრაზა), ათი მონოლოგი, საჯარო გამოსვლის ნიმუში (140 საკვანძო ფრაზა) ათი ფორმალური წერილის ნიმუში (39 საკვანძო ფრაზა) და 50 პრაქტიკული სავარჯიშო. აგრეთვე, ყოველ თავს თან ერთვის მცირე თეორიული შესავალი. წიგნში შესული მასალის 98% მე მეკუთვნის.

გამოცდებისა და შეფასების ეროვნული ცენტრის უცხო ენების დეპარტამენტის ხელმძღვანელმა, თსუ-ს მოწვეულმა პროფესორმა რუსუდან ტყემალაძემ, რომელიც ამავდროულად წიგნის ერთ-ერთი რეცენზენტიცაა, სახელმძღვანოლო განსაზღვრა საერთაშორისო გამოცდებისთვის (FCE, IELTS, TOEFL, CAE) მოსამზადებელ დამხმარე საშუალებადაც.

წიგნის მეორე რეცენზენტი გახლავთ უცხო ენების დეპარტამენტის თავმჯდომარე ალკალას უნივერსიტეტში, პროფესორი ხუან ელისესი, ხოლო რედაქტორი ბსუ-ს პროფესორი ნინო დვალიძე.

– რამდენადაც ჩვენთვის ცნობილია, გალაკტიონ ტაბიძის ლექსი |“მერი“ ინგლისურ ენაზე თარგმნეთ. რატომ გალაკტიონი და მისი „მერი“...

– გალაკტიონ ტაბიძის „მერის“ თარგმნა ერთ-ერთი საუკეთესო გამოცდილებაა ჩემს მხატვრულ მთარგმნელობით საქმიანობაში. ეს გახლდათ პირველი მცდელობა, როდესაც შევეჯიდე ქართული ლექსის ინგლისურად თარგმნას. საკმაოდ დიდი ხნის განმავლობაში მსურდა აღნიშნული ნაწარმოების თარგმნა, მაგრამ ყოველთვის მინდოდა სრული მზაობით მივდგომოდი ამ საქმეს და ამიტომ ბევრჯერ გადავდე.

ზოგადად, ძალიან მხიბლავს გალაკტიონის პოეზია და ბავშვობიდან „მერის“ დიდი ადგილი ეჭირა ჩემს მხატვრულ ფანტაზიებშიც. ამიტომ, გადავწყვიტე, რომ ჩემ მიერ პირველი ინგლისურად შესრულებული მხატვრული თარგმანი სწორედ გალაკტიონის “მერი“ ყოფილიყო.

– პოეზიის მეფის კიდევ სხვა ლექსების თარგმანსაც ხომ არ აპირებთ?

– ვაპირებ გალაკტიონის კიდევ ერთი ეპიკური ნაწარმოების თარგმნას, რომლის სათაურსაც ჯერ არ ვასახელებ.

ასევე ვგეგმავ აკაკი წერეთლის ერთ-ერთი ყველასთვის ცნობილი პოემის თარგმნას.

ძირითადად აქცენტს ვაკეთებ ისეთ ნაწარმოებებზე, რომლებიც ჯერ არ თარგმნილა ინგლისურ ენაზე. აქედან გამომდინარე, ვფიქრობ, ინგლისურენოვან მკითხველს ბევრ სიახლეს შევთავაზებ.

– თედო, თქვენი სამომავლო გეგმები...

– ამჟამად მოკლევადიანი გეგმები არ მაქვს დასახული. რაც შეეხება გრძელვადიან სამომავლო გეგმებს, ვაპირებ ინგლისური ენისა და ლიტერატურის მიმართულებით სწავლა მაგისტრატურასა და დოქტორანტურაში გავაგრძელო.

„ევროპელ მკვლევართა ღამის“ პროექტი - მეცნიერება კაპიტანია

„ევროპელ მკვლევართა ღამე“ წარმოადგენს ევროპული მეცნიერებისა და ინოვაციების ფართო მასშტაბის ფესტივალს, რომელიც ევროკავშირის წევრი ქვეყნებისა და ევროკავშირის კვლევისა და ინოვაციის პროგრამის ასოცირებულ ქვეყნების ასეულობით ქალაქში ერთდროულად იმართება. ევროპელ მკვლევართა ღამის ფესტივალს საფუძველი 2005 წელს ჩაეყარა.

მეცნიერების კომუნიკაციისა და პოპულარიზაციის ხელშეწყობის მიზნით, წელს პირველად საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტრო და სსიპ შოთა რუსთაველის საქართველოს ეროვნული სამეცნიერო ფონდი ახორციელებს ევროკომისიის კვლევისა და ინოვაციის ჩარჩო პროგრამის „ჰორიზონტი 2020“-ის მარი სკლოდოვსკა-კიურის პროგრამის „ევროპელ მკვლევართა ღამის“ 2020 წლის საგრანტო კონკურსში დაფინანსებულ პროექტს „CAPTAIN: Science is the Captain” (კაპიტანი: მეცნიერება კაპიტანია).

რეგიონის ქალაქების შერჩევა მოხდა სახელმწიფო უნივერსიტეტების მდებარეობის მიხედვით. ღონისძიება მიზნად ისახავს, ხელი შეუწყოს რეგიონალური სამეცნიერო მიღწევებისა და ინოვაციური პოტენციალის ჩვენებას ფართო საზოგადოებისთვის.

ახალი კორონავირუსის (COVID-19) პანდემიასთან დაკავშირებით, ევროკომისიის გადაწყვეტილებით 2020 წლის ევროპელ მკვლევართა ღამის ჩატარების თარიღად განისაზღვრა 2020 წლის 27-28 ნოემბერი. შესაბამისად, 2020 წლის გვიან შემოდგომაზე, საქართველოს 6 ქალაქში (თბილისი, ქუთაისი, ბათუმი, თელავი, ზუგდიდი და ახალციხე) ევროკავშირისა და ჰორიზონტი 2020 ასოცირებული 30 ქვეყნის ასამდე ქალაქთან ერთად, საქართველოში ჩატარდა საერთო-ევროპული „მეცნიერებისა და ინოვაციების ფესტივალი“, რომელსაც შეუერთდა ჩვენი უნივერსიტეტიც. ფესტივალის ფარგლებშიც ფართომასშტაბიანი ღონისძიებები გაიმართა. ღონისძიებები სახალისო, გასართობი, კულტურული, სპორტული და რაც მთავარია შემეცნებითი დატვირთვის მატარებელი იყო და მეცნიერების პოპულარიზაციას ემსახურებოდა.

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტში, სამეცნიერო კვლევით ინსტიტუტებში - ნიკო ბერძენიშვილის, აგრარული და მემბრანული ტექნოლოგიების, ფიტოპათოლოგიისა და ბიომრავალფეროვნების ინსტიტუტებში მომზადდა სამეცნიერო მიღწევების ამსახველი, ღვაწლმოსილი და ახალგაზრდა მკვლევრების შესახებ ვიდეო სიუჟეტები, რომლებიც განთავსდა www.captain2020.ge-ზე.

პროექტის ფარგლებში მოეწყო და აღჭურვა ევროპული კვლევების ოთახი, სადაც ჩატარდება სხვადასხვა ღონისძიება, რომელიც მეცნიერების პოპულარიზაციას და მკვლევარებისთვის ევროპული საგრანტო პროექტების შესახებ კონსულტაციებს მოემსახურება.

ძვირფასო მეგობრებო, კოლეგებო და ჩვენო მონატრებულო სტუდენტებო,

მეტად უჩვეულო გარემოში გვიწევს ცხოვრება, პანდემიამ თავისი დღის წესრიგი შემოგვთავაზა, შეგვიცვალა მრავალი დაგეგმილი აქტივობა და ღონისძიება, მოგვანატრა ერთმანეთი და აუდიტორია, თუმცა ვერ შეცვალა წინასაახალწლო განწყობა და მოლოდინები. ერთ კვირაში ახალი, 2021 წელი შემოაბიჯებს...

გილოცავთ, დაე, დამდეგი ახალი წელი ყოფილიყოს ჯანმრთელობის, წარმატებების, მშვიდობის, საქართველოს გამთლიანებისა და გაძლიერების, სანუკვარი ოცნებების ასრულების წელი... იდღეგრძელეთ და იხარეთ!!!

ნათია წიკლაშვილი, რექტორის მოადგილე, ეკონომიკის დოქტორი, პროფესორი

გულითადად მინდა მივესალმო და მოვიკითხო ჩვენი მონატრებული სტუდენტები, კოლეგები, ყველა ის ადამიანი, რომელსაც 2019 წელს თითქმის ყოველდღე ვხდებოდი, თუმცა 2020-მა წაგვართვა ეს შესაძლებლობა. განსაკუთრებით მინდა მივმართო პირველკურსელებს, რომლებსაც არ დასცალდათ ჩვეულ პირობებში სწავლა-განათლება, გამოიჩინონ მეტი მოთმინება და რწმენა, გააცნობიერონ ის გარემოება, თუ რამდენად მისღები და ეფექტიანია ტექნოლოგიების მეშვეობით დისტანციურად მიღებული განათლება, გამოიყენონ ეს შესაძლებლობა მათი აკადემიური განვითარებისთვის. მჯერა, რომ უახლოეს პერიოდში ისინი შემოვლენ აუდიტორიებში და სწავლას ჩვეულებრივ რეჟიმში გააგრძელებენ.

2020 წელს დიდი გამოწვევის წინაშე აღმოვჩნდით. არავინ იყო მზად ასეთი შეზღუდვებისთვის. აღნიშნულ ფონზე განსაკუთრებულ მნიშვნელობას იძენს 2021 წლის მოახლოება და იმედები, რომ ყველაფერი დაუბრუნდება თავის ჩვეულ კალაპოტს. მინდა ვირწმუნო, რომ 2021 წელი იქნება ახალი ეტაპის დასაწყისი, სიცხადის, სტაბილურობის, სიმშვიდის და ურთიერთპატივისცემის დამკვიდრების და ადამიანური ღირებულებების ზეობის დრო. ვფიქრობ, ბევრ რამეზე დააფიქრა საერთო გამოწვევამ არამარტო საქართველოს მოსახლეობა, არამედ მთელი კაცობრიობა. კიდევ ერთხელ მოხდა ღირებულებების გადაფასება და გაკეთდა დასკვნები, რაც დარწმუნებული ვარ, ხელს შეუწყობს ხვალინდელი დღის გაკეთილშობილებას.

მინდა ვისარგებლო შემთხვევით და მკითხველს, სტუდენტებს, კოლეგებს და ზოგადად მოქალაქეებს ბსუ-ს იურიდიული და სოციალურ მეცნიერებათა ფაკულტეტის სახელით მივულოცო დამდეგი 2021 წელი, ნუ დანებდებიან კარს მომდგარ სირთულეებს, გამოიჩინონ მეტი მოთმინება, ურთიერთპატივისცემა და სამოქალაქო ერთიანობა. თითოეული ჩვენგანი დიდ იმედებს ამყარებს მომავალ 2021 წელზე. ვფიქრობ, ის მნიშვნელოვან გარდატეხას შეიტანს ჩვენს ცხოვრებაში. მთავარია, ჩვენ მეტი მოთმინება გამოვიჩინოთ და გვწამდეს ხვალინდელი დღის...

საუკეთესო სურვილებით და პატივისცემით, ლევან ჯაყელი

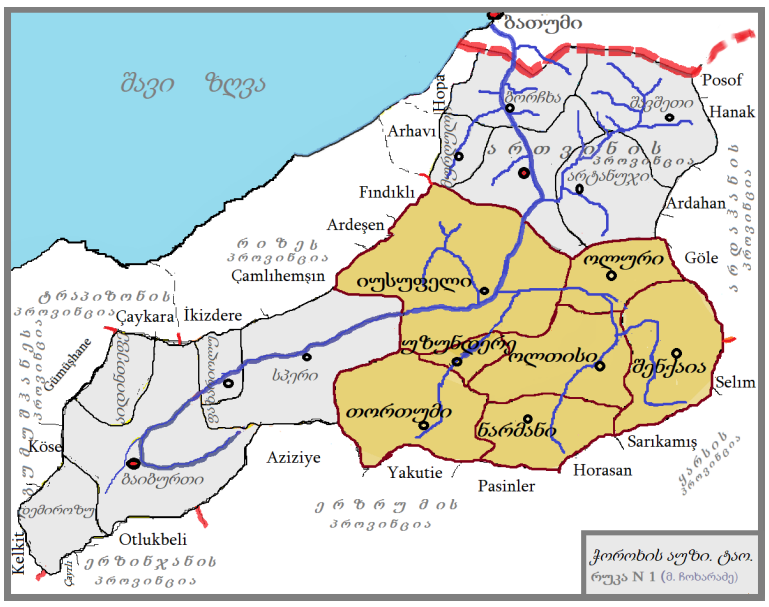
ვულოცავ შობა-ახალ წელს ჩვენი სახელოვანი უნივერსიტეტის რექტორს, პროფესორ-მასწავლებლებს, სტუდენტებსა და რიგით მუშაკებს. ეს წელი ყოფილიყოს თქვენი დიდი ბედნიერებისა და ახალი წარმატებების წელი!

მე გული სიამაყით მევსება იმის გამო, რომ ჩემი ცხოვრებისა და მოღვაწეობის დიდი პერიოდი (45 წელი) აქ გავატარე! მიუხედავად ასაკისა, შეძლებისდაგვარად ახლაც ვაგრძელებ ურთიერთობას ჩვენს სახელოვან ცოდნის ტაძართან!

ღრმა პატივისცემითა და სიყვარულით ფილოსოფიის დოქტორი, ემერიტუსი რომან ზოსიძე

ფოტოქრონიკა ტაოს სოფლებიდან

ტაოს არაერთი დასახლებული პუნქტი უძველესი დროიდან იხსენიება ქართულ თუ უცხოურ წყაროებში. ეს არის რეგიონი, რომელიც მრავალი საუკუნის განმავლობაში ქართული კულტურის და სახელმწიფოებრიობის ერთ-ერთ მნიშვნელოვან ცენტრს წარმოადგენდა. მე-16 საუკუნის შუა ხანებიდან იგი აღმოჩნდა იმ ქართულ პროვინციათა შორის, რომლებიც ადრევე დაიპყრო ოსმალეთმა.



ისტორიული ტაო მდებარეობს ჭოროხის აუზში და მოიცავს თანამედროვე თურქეთ-ის ერზრუმის და ართვინის პროვინციების ნაწილს. ანუ, თუ რეგიონს თანამედროვე თუ-რქეთის გეოგრაფიული ნომენკლატურის ფარგლებში წარმოვადგენთ, უნდა ვთქვათ, რომ ჩვენი ინტერესის საგანია ერზრუმის პროვინციის თორთუმის, ნარმანის, ოლთისის, ოლურის, უზუნდერეს, შენქაიას რაიონები და ართვინის პროვინციის იუსუფელის რა-იონი.

ტაო მდიდარია მატერიალური და ნივთიერი კულტურის ძეგლებით. განსაკუთრებით აღსანიშნავია ისეთი გრანდიოზული ძეგლები, როგორებიცაა: ოშკი, იშხანი, ხახული, ბანა, ოთხთა ეკლესია, პარხალი...

მოსახლეობის ვინაობა, მათსავე ნარატივებზე დაყრდნობით, ანუ თვითდასახელების მიხედვით, ორ ძირითად ჯგუფად უნდა დაიყოს. I. „იერლი“, ანუ ადგილობრივი, ანუ მკვიდრი მოსახლეობა; II. მოსული ლო ასაკის ყმაწვილს, რომელთანაც, ასე თუ ისე, შესაძლებელი იქნება ქართულად კომუნიკაცია.

ნიშანდობლივია, რომ მატერიალური კულტურის ძეგლები, ყოფის დეტალები, ტოპონიმიკა, ადგილობრივი მოსახლეობის მეხსიერება დღემდე ინახავს ხსოვნას კულტურათა ინტენსიური დიალოგის რელიგიური შრის შესახებაც. შესაბამისად, ზეპირ ისტორიებშიც თვალსაჩინოა თემატური რკალები ქრისტიანობის ეპოქის, ისლამიზაციის პროცესის და ფარული ქრისტიანობის, ასევე, ისლამის მყარად დამკვიდრების შესახებ.

ტაოს მოსახლეობის კოლექტიური მეხსიერების მასალები, ცალკეულ ხეობებსა და სოფლებში შეკრებილი ზეპირი ისტორიები ცხადყოფს, რომ წარსულთან კავშირი ჯერაც არ არის ბოლომდე გაწყვეტილი, თუმცა, ხსენებულ ისტორიებს დღეს ნაკლებად ახლავს ემოციური მუხტი.

მალხაზ ჩოხარაძე

მოსახლეობა. მკვიდრი მოსახლეობა სჭარბობს ტაოს ჩრდილოეთით მდებარე დასახლებებში. სამხრეთისკენ მნიშვნელოვნად იზრდება მოსულთა რიცხვი.

„მკვიდრთა“ დიდ ნაწილში ქართული იდენტობის ხსოვნა წაშლილია ან მეტად მკრთალად არის შემონახული შეიძლება ითქვას, რომ ასიმილაციის პროცესი ბევრგან დასრულებულია. მიუხედავად ამისა, ტაოს მთელ ტერიტორიაზე არსებობს დასახლებები, რომლებშიც მოსახლეობის კოლექტიური მეხსიერება, მეტად თუ ნაკლებად, ინახავს წარსულის ქართული რეალობის ფრაგმენტებს, მათ შორის, ხსოვნას ქართულენოვანი თაობების შესახებ. მეტიც, ბევრგან, სადაც ქართული ენა გამქრალია, უფროსი თაობის თურქულ მეტყველებაში ქართული სიტყვებიც ისმის.

ინტენსიური ასიმილაციის, ფართომასშტაბიანი მიგრაციების პროცესებმა შედეგად მოიტანა ის, რომ ტაოში ქართულენოვანი სივრცე მინიმუმამდე შემცირდა და 21-ე საუკუნეში მხოლოდ რამდენიმე სოფელშიღა შემორჩა ქართული ენა. ასეთი სოფლები (ხევაჲ, ქობაჲ და ბალხი) პარხლისწყლის აუზშია, ელიასხევის ხეობაში. 21-ე საუკუნეში ქართულად, ძირითადად, მხოლოდ უფროსი თაობა ლაპარაკობს. მათი თვითშეგნება ქართულია და ამას, უმეტეს შემთხვევაში, მკაფიოდ გამოხატავენ. თუმცა, ამჟამინდელი სურათი მაინც განსხვავებულია: მსგავსად ჭოროხის ქვედაწელის ქართულენოვანი სოფლებისა, პატარები ელიასხევის ხეობაშიც ენას თურქულად იდგამენ... თუმცა, მთელი თურქეთის ქართულენოვან სივრცესთან შედარებით, ელიასხევის ხეობის მექართულეთა ასაკობრივი ზღვარი დაბალია. ანუ აქ ჯერ კიდევ შეიძლება შეხვდე სასკო-

2020 წელი უჩვეულო და ტრაგიკული აღმოჩნდა მთელი მსოფლიოსთვის: უსასრულოდ გაგრძელდა ჟამიანობის მოჟამული დღეები. პანდემიის პირობებში ცხოვრების წესსა და რიგს დაემორჩილა სასწავლო პროცესიც: ეს იყო ყველაზე უჩვეულო წელიწადი არა მხოლოდ ჩვენი უმაღლესი სასწავლებლისთვის: ცარიელი აუდიტორიები და ზოომ-ი მთელი თავისი ტექნიკური არსენალით...

ახალი წელი მაინც რჩება იმედით სავსე დღესასწაულად. შობა-ახალ წელს ვულოცავ ყველას, ვისაც მივაწვდენ ხმას. ვულოცავ ჩვენს უნივერსიტეტს და უნივერსიტეტელებს - სტუდენტებს, პროფესორ-მასწავლებლებს, უჩინო თუ ჩინიან თანამშრომლებს, ვუსურვებ ჯანმრთელობას და, რასაკვირველია, ძალაგამოცლილი ვირუსის, პანდემიის დასრულების წელიწადს, უნივერსიტეტში დაბრუნებას, ხმაურიან აუდიტორიებს, დერეფნებს, ეზოებს...

სიხარული გიმრავლოთ, მეგობრებო, ამ დღეების ყველა ლოცვა და სურვილი ღმერთმა კეთილად აგიხდინოთ!

მალხაზ ჩოხარაძე,
პროფესორი

„ვეფხისტყაოსნის“ აპლიკაცია

„ვეფხისტყაოსანი“ ქართველებისთვის არ არის ჩვეულებრივი საკითხავი ტექსტი, ის არის ჩვენი წიგნთა წიგნი, რომელიც საუკუნეთა განმავლობაში ასწავლიდა ჩვენს ერს ადამიანურად სიცოცხლისა და კაცურად სიკვდილის ხელოვნებას. რუსთაველმა შეუქმნა ქართველებს მორალური კოდექსი, რომლის უპირველესი მცნებები ასე ჟღერს: „სიყვარული აღგვამაღლებს“, „ბოროტსა სძლია კეთილმან, არსება მისი გრძელია, „ვინ მოყვარესა არ ეძებს, იგი თავისა მტერია“, „ჭირსა შიგან გამაგრება ასრე უნდა, ვით ქვითკირსა“, „რა მისჭირდეს, მაშინ უნდა გონებანი გონიერსა“... ის, თუ როგორია დღეს ქართველი ხალხი, რა ზნეობრივი თვისებებითაა გამორჩეული, ბევრადაა განპირობებული ამ უკვდავი პოემით. ამას გულისხმობდა, ალბათ, ნოდარ დუმბაძე, როცა წერდა: „თუ „ვეფხისტყაოსანი“ არ იცი, ძნელად დაგიჯერებს ვინმე, რომ ქართველი ხარ.“

სწორედ ამიტომ გადაწყვიტა ჯერ კიდევ მეთერთმეტე კლასის მოსწავლემ, კობა ჟღენტმა, რომ რუსთაველის პოემა ყველასათვის ხელმისაწვდომი და, რაც მთავარია, მარტივად გასაგები გაეხადა. კობა ბავშვობიდან ძალიან კარგად ხატავს. ეს დაეხმარა აპლიკაციის დიზაინის შექმნაში. ის კარგად ერკვევა ციფრულ ტექნოლოგიებშიც, ამიტომაც გადაწყვიტა მობილური აპლიკაციის შექმნა, რომელიც მრავალგვარი ფუნქციით გამოირჩევა. როგორც თვითონ ამბობს: მან მობილური და „ვეფხისტყაოსანი“ ერთმანეთს შეუერთა. ასე რომ, აპლიკაციის წარმდგენი არის Kუ Eდუკატიონ.

ფაქტია, რომ შუასაუკუნეების ტექსტი საკმაოდ რთულად აღსაქმელი და გასაგებია არა მარტო სკოლის მოსწავლეების, არამედ სტუდენტებისა და ბევრი უფროსი ასაკის ადამიანისთვისაც. აქედან დაიბადა აპლიკაციის დევიზი: „ვეფხისტყაოსნის“ გაგება ასე მარტივი არასოდეს ყოფილა“.

საინფორმაციო-კომუნიკაციური რევოლუციის ეპოქაში ძნელია ამა თუ იმ ტექსტზე დიდხანს შეჩერება, მისი საფუძვლიანი გაცნობა, მაგრამ არის ტექსტები, რომელთა წაკითხვა აუცილებელია. როგორც ზემოთაც ვთქვით, ასეთია შოთა რუსთაველის მიერ მე-12 საუკუნეში შექმნილი „ვეფხისტყაოსანი“, რადგან რომ არა ეს პოემა, ქართველი ერი დღეს ვერ იდგებოდა მსოფლიოს კულტურულ ერთა შორის, ვერ იამაყებდა უმდიდრესი მწერლობით. „ვეფხისტყაოსნით“ ხომ რუსთაველი აღმოსავლური რენესანსის მედროშედ იქცა, რომელმაც ორი საუკუნით გაუსწრო ევროპული აღორძინების ეპოქას. ეს რუსთაველმა მოახერხა ზოგადადამიანური, ჰუმანური იდეების გენერირებით პოემაში, ესენია: ინტერნაციონალიზმი, რელიგიური და პოლიტიკური შემწყნარებლობა-ტოლერანტობა, გენდერული თანასწორობა, თავისუფალი არჩევანის უფლება, პიროვნების დამოუკიდებელი ნების პატივისცემა, ქველმოქმედება და კიდევ სხვა უამრავი ჰუმანისტური იდეა, რომელთა მხატვრული ხორცშესხმაა „ვეფხისტყაოსანი.“

შემთხვევითი არაა, რომ ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში „ვეფხისტყაოსანს“ ერთნაირი გატაცებითა და სიამოვნებით კითხულობდნენ, თარგმნიდნენ, სწავლობდნენ ინგლისელი და-ძმა მარჯორი და ოლივერ უორდროპები, შოტლანდიელი ნიკო მარი, ფრანგი მარი ბროსე, გერმანელი არტურ ლაისტი და სხვა უამრავი ერის წარმომადგენელი ინტელექტუალი. ასე გრძელდება დღეს - გლობალიზაციის ეპოქაში. არც ესაა გასაკვირი: შოთა რუსთაველმა ხომ მსოფლიო ლიტერატურაში ერთ-ერთმა პირველმა დახატა გლობალიზაციის იმ დროისათვის უპრეცენდენტო სურათი: პოლიტიკური გლობალიზაცია მან გეო-პოლიტიკური საზღვრების მოშლით გამოხატა; ეკონომიკური გლობალიზაციის საუკეთესო ნიმუშია კოსმოპოლიტური ქალაქი, შუა საუკუნეების ერთგვარი პორტო-ფრანკო - გულანშარო, რომლის კარი ნებისმიერი ადამიანის, ეროვნებისა და პროფესიის წარმომადგენლისთვისაა ღია.

ისიც საინტერესოა, რომ გენიალურმა შოთა რუსთაველმა ჯერ კიდევ მე-12 საუკუნეში დღევანდელობის ერთ-ერთი უმწვავესი პრობლემის - აღმოსავლეთ-დასავლეთის თითქოს შეურიგებელ წინააღმდეგობათა დაძლევაც შეძლო მათი მორიგება-სინთეზის გზით.

ჩვენი აპლიკაციით გვინდა დავეხმაროთ „ვეფხისტყაოსნის“ წაკითხვის მსურველთ, უპირველეს ყოვლისა, ტექსტის სწორად გაგებაში, მის კულტურათშორისი დიალოგის ჭრილში წაკითხვასა და მსოფლიო კულტურასა და ხელოვნებასთან მიმართებით „ვეფხისტყაოსნის“ ადგილისა და მნიშვნელობის გააზრებაში, პოემის, როგორც უაღრესად თანამედროვე, ცოცხალი ტექსტის გაცნობაში.

„ვეფხისტყაოსანი“ გვასწავლის თავისუფლებას და ჩვენი აპლიკაციის მუშაობის მთავარი პრინციპიც მაქსიმალური თავისუფლებაა, არის ეს ფუნქციების შერჩევა, ღია სოციალური ქსელი, მომხმარებელთა ჯგუფების შერჩევა თუ სხვა.

როგორც ზემოთაც აღვნიშნეთ, „ვეფხისტყაოსანი“ ცხოვრების ენციკლოპედიაა, მასში იმდენი პრაქტიკული სიბრძნეა ჩადებული, იმდენად დამაჯერებელი ადამიანური ხასიათებია დახატული, იმდენად თანამედროვეა ის იდეები, რომლებსაც შოთა გადმოგვცემს, რომ დასანანია მათი, თუნდაც - ნაწილის, ვერგაგება. ჩვენი აპლიკაციის უმთავრესი მიზანიც ამ ბარიერის მოხსნაა, ვერგაგების გაგებით შეცვლაა, იმ მრავალფეროვანი პროფესიული ხელსაწყოების მოშველიებით, რომელთაც ის მომხმარებლებს სთავაზობს.

ასე რომ, ვისაც სურს „ვეფხისტყაოსნის“ წაკითხვა, უნდა განთავისუფლდეს სტერეოტიპებისგან და ტექსტთან მივიდეს, როგორც უაღრესად ცოცხალ, თანამედროვე ორგანიზმთან. მაშინ მასში ბევრ პრაქტიკულ, სასარგებლო რჩევას ამოიკითხავს, ცხოვრებასაც სხვა თვალით შეხედავს, გახდება უფრო ჰუმანური, მებრძოლი, ოპტიმისტი, ტოლერანტი, მიეცემა სტიმული საკუთარი შემოქმედებითი უნარების განვითარებისა და რეალიზაციისათვის. სწორედ ამაში დაეხმარება თავის მომხმარებლებს ჩვენი აპლიკაცია, რომლის უმთავრესი ფუნქცია ტექსტის გამარტივება-ახსნა და განმარტებაა.

აპლიკაციის პირველ, ძირითად გვერდზე წარმოდგენილია შოთა რუსთაველის „ვეფხისტყაოსნის“ ტექსტის ორიგინალი. ფუნქციით: „გაასრიალე და გაამარტივე“ - მკითხველი მიიღებს ტექსტის თანამედროვე ქართული ენით შესრულებულ ადაპტირებულ ვერსიას, რომელიც მას გაუმარტივებს პოემის შინაარსის გაგებას.

“ვეფხისტყაოსანი“ სიბრძნის ოკეანეა. ის სავსეა მუდმივად აქტუალური, ცხოვრებისეული უკვდავი აფორიზმებით ისეთ საკითხებზე, როგორებიცაა: გენდერი, ტოლერანტობა, მეგობრობა-ინტერნაციონალიზმი, სიყვარული, სიცოცხლე-სიკვდილი, სიკეთე-ბოროტება და ბევრი სხვა. ჩვენს აპლიკაციაში მკითხველი ნახავს ნებისმიერ აფორიზმს ლაკონიური ახსნით, თან თავისი საჭიროებისა და სურვილის მიხედვით: ანბანური თანმიმდევრობით, თავებისა და თემების მიხედვით შედგენილს.

ხშირად მკითხველებს უჭირთ სიტყვის ან ფრაზის გაგება. აპლიკაციაში არსებული ლექსიკონი ყველას აძლევს საშუალებას აღმოაჩინოს და გაეცნოს არქაულ სიტყვებსა და მათ თანამედროვე შესატყვისებს.

“ვეფხისტყაოსანი“ ყველამ უნდა წაიკითხოს, მაგრამ ძველ ქართულს ყველა ვერ გებულობს სრულყოფილად. ჩვენი აპლიკაცია მკითხველს აძლევს საშუალებას, გაეცნოს ყველა თავის მოკლე შინაარსს. ეს, ჯერ ერთი, დაეხმარება ტექსტის უკეთ გაგებაში და, მეორე, დარწმუნებული ვართ, გაუჩენს სურვილს, რომ წაიკითხოს „ვეფხისტყაოსნის“ ორიგინალი-ტექსტი და მიიღოს ესთეტიკური, ემოციური და ინტელექტუალური სიამოვნება ერთდროულად.

შოთა რუსთაველის გენიალურმა პოემამ ბევრ ადამიანს მისცა ბიძგი შემოქმედებითი აქტივობისკენ, ხელოვნების ორიგინალური ნიმუშების შექმნისაკენ. ესეების გვერდზე მკითხველს შეუძლია გააზიაროს და ნახოს მუდმივად განახლებადი და მზარდი ესეების ბაზა. ეს არის სოციალური ქსელი, რომელიც მომხმარებლებს საშუალებას აძლევს, ერთმანეთს გაუზიარონ თავიანთი შეხედულებანი და გააცნონ საკუთარი შემოქმედების ნიმუშები.

აპლიკაცია მაქსიმალურად მარტივი და კომფორტულია მოხმარებისთვის: მას აქვს სარჩევი. ის მკითხველს გაუადვილებს ტექსტში სასურველი თავის, ადგილის მონახვას. ის თითის ერთი დაჭერით მოხვდება არჩეულ თავზე.

მკითხველს აპლიკაციაში ორიენტირებას კიდევ უფრო გაუადვილებს სანიშნი, რომლითაც შესაძლებელია ნებისმიერი რამის: იქნება ეს, სტროფი, აფორიზმი, ესე თუ შინაარსი - ჩანიშვნა. ყველაფერი ეს სანიშნის გვერდზე აღმოჩნდება.

აპლიკაციის გამოსვლას დიდი ინტერესით გამოეხმაურნენ ემიგრაციაში მყოფი ჩვენი თანამემამულეებიც და გვთხოვეს, უცხოეთის ნომრით დარეგისტრირების ფუნქციის დამატება, რაზეც ვმუშაობთ.

მომავალში აპლიკაციას ბევრი ფუნქცია დაემატება, მათ შორის ინტერნეტის გარეშე ფუნქციონირება, თეთრი თემა აპლიკაციისთვის და წიდგეტ-ები.

მომავალში აპლიკაცია შინაარსობრივადაც გამდიდრდება. ჩვენ ორიენტირებულნი ვართ მომხმარებელზე, აპლიკაციას მათთან მუდმივი უკუკავშირი აქვს და, შეძლებისდაგვარად, მაქსიმალურად გავითვალისწინებთ მათ მოთხოვნებს. სწორედ მათი მოთხოვნის შესაბამისად დაემატება აპლიკაციას აგიოგრაფიული ტექსტები და მათი ადაპტირებული ვერსიები. იგეგმება ასევე ქართული ლიტერატურის კლასიკური ნიმუშების გაციფრულება, ფოტო და ვიდეო-არქივების შექმნა.

აპლიკაციის გამოსვლიდან ორ თვეში მის მომხმარებელთა რაოდენობამ ოცი ათასს გადააჭარბა. აპლიკაციის გადმოწერა უფასოდაა შესაძლებელია როგორც ანდროიდის, ასევე iOშ მოწყობილობებისთვის.

და ბოლოს, გვინდა „ვეფხისტყაოსნის“ გუნდის სახელით მოგილოცოთ დამდეგი - 2021 წელი. ყველას: სტუდენტებს, პროფესორ-მასწავლებლებს, თანამშრომლებს -გისურვოთ ჯანმრთელობა და ბედნიერი, მშვიდი, წარმატებული მომავალი, რადგან ყველანაირ უკეთურებას აქვს დასასრული და გვჯერა: „ყოლა ჭირი არ ეგების, თუმცა ლხინმან არ დასძლია.“

ბსუ-ს პროფესორი
შორენა მახაჭაძე
მე-12 კლასის მოსწავლე
კობა ჟღენტი

სრულდება 2020 წელი, დიახ წელი, რომელმაც ახალ რეალობაში აცხოვრა საქართველო და სრულიად მსოფლიო; რეალობა, რომელმაც გაუსაძლის ტკივილთან ერთად გვასწავლა გაჭირვებაში მხარში დგომა, სხვისი ტკივილისა და სიხარულის გათავისება. დავესესხები ლექს „სამშობლოს“ ავტორ თამარ გვერდწითელს, რომელიც დღევანდელ რეალობასა და ქართულ სულს საუკეთესოდ ასახავს: „ზოგჯერ სულ არ გვემღერება, მაგრამ მაინც ვმღერივართ...“, დიახ არ გვემღერობდა, მაგრამ ერთმანეთის გამხნევებისათვის ვისაც როგორ შეეძლო, ისე აკეთებდა სიკეთეს. მადლობა უფალს იმ შესაძლებლობებისათვის, რამაც ქვეყანა დღემდე მოიყვანა. ახალი წელი ახალ ცხოვრებასთან, იმედებთან, ოცნებების ასრულებასთან ასოცირდება. სულითა და გულით ვულოცავ თითოეულ ბსუ–ელს ახალ წელს. ვუსურვებ სულიერ სიმშვიდეს, ჯანმრთელობას, სიყვარულს! განსაკუთრებით იმ ადამიანებს ვულოცავ, ვისაც ნაკლებად ეზეიმება, მაგრამ ყოველ ახალ დღეს მაინც იმედითა და სასწაულების რწმენით ხვდება.

უფლის წყალობა არ მოგკლებოდეს ჩემო საქართველო!

ასიკო ცინცაძე, პროფესორი

ვულოცავ შობა-ახალ წელს ჩემი საყვარელი უნივერსიტეტის სტუდენტებს, პროფესორ-მასწავლებლებსა და ადმინისტრაციას, ვულოცავ საქართველოს თითოეულ მოქალაქეს და მთელ მსოფლიოს. ჩვენ ყველამ ძალიან რთული და გამოწვევებით აღსავსე 2020 წელი გადავლახეთ და წინ კიდევ უამრავი ახალი გამოწვევა გვაქვს, თუმცა, დარწმუნებული ვარ, თანადგომითა და მონდომებით წინსვლას არ შევაჩერებთ.

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი წარმატებით არის ჩართული დისტანციური სწავლების პროცესში და სტუდენტებს კვლავ აქვთ საშუალება, მოისმინონ ლექციები და მასტერკლასები მათი საყვარელი ლექტორებისგან. დისტანციის დაცვით ხორციელდება სხვადასხვა ადმინისტრაციული სერვისიც, შეიძლება ითქვას, რომ დღევანდელი ვითარებით შექმნილი გამოწვევები წარმატებით არის დაძლეული, რაც უნივერსიტეტის თითოეული წარმომადგენლის დამსახურებაა.

დიდი იმედი მაქვს, სწავლების სტანდარტულ მეთოდს მალე დავუბრუნდებით და ჩვენი უნივერსიტეტის დაცარიელებულ აუდიტორიებს და დერეფნებს ძალიან მალე შეავსებენ სტუდენტები თავიანთი უშრეტი ენერგიითა და უდრეკი მიზნებით.

ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის საინფორმაციო ტექნოლოგიების სამსახურის სპეციალისტი მირიან გიორგაძე

ვოლონტიორთა უნიკალური ჯგუფი კორონა ვირუსის წინააღმდეგ

მედიცინის მუშაკისა და ავადმყოფის ურთიერთობისას წარმოიქმნება ორი ადამიანის, ორი პიროვნების ურთიერთდამოკიდებულების რთული პრობლემა, რომლის სწორად გადაწყვეტას ბევრი რამ განაპირობებს. ერთი მოელის მეორისაგან დახმარებას, ტანჯვის შემსუბუქებას, მეორე იკვლევს დახმარების გაწევის ყველაზე უფრო რაციონალურ გზებს. ყოველი დაავადება იწვევს ცვლილებებს ავადმყოფის ფსიქოლოგიაში, რისი ცოდნაც საჭიროა მედიცინის მუშაკისათვის, რათა სწორად წარმართოს საუბარი, ქცევა და მკურნალობა.თუ მედიცინის მუშაკი არ გაითვალისწინებს ავადმყოფის აღნიშულ თავისებურებებს, გართულდება მათი ურთიერთობა.

მოხალისეები, რომლებიც დაუღალავად შრომობენ საავადმყოფოს კედლებში მედ–პერსონალთან ერთად – სოფო ჩინბა, ალინა გურგენიძე, მარიამ კელენჯერიძე შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტის კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრატურის პირველი კურსის სტუდენტები არიან, ხოლო თამარ ბოლქვაძე და ერიკა გოგიტიძე იმავე მიმართულების ბაკალავრები. ასეთი ერთგული გუნდი შეიკრიბა ხალხის დასახმარებლად ჩვენი აღზრდილი გოგონებისგან. განა გმირობის ტოლფასი არაა მათი შრომა? განა არ არის მისაბაძი მათი ნაბიჯები? ისინი ხომ ფრონტის წინა ხაზზე არიან ჩვენთან ერთად და დაუღალავად იბრძვიან, რომ ვერაგი მტერი დავამარცხოთ. განა ამას არ ქვია – ძალა ერთობაშიაო?! ჩემთვის და ალბათ ყველა ჩემი კოლეგისათვის საამაყოა ასეთი თაობა რომ აღვზარდეთ. მე მეამაყება, რომ ისინი ჩემთან ერთად არიან.

გარდა რომელიმე ორგანოს ან სისტემის დაავადებისა, მედიცინის მუშაკმა, უპირველეს ყოვლისა, უნდა დაინახოს ადამიანი მისი ტკივილითა და დაავადებით გამოწვეული მღელვარებით.

ავადმყოფის ფსიქიკის ცვლილებები შეიძლება სრულიად სხვადასხვაგვარი იყოს: სუსტად გამოხატული ნევროზულიდან და ნევროზისებურიდან ხანმოკლე ფსიქოზურამდე, რომელიც არსებითად ცვლის დაავადების კლინიკურ სურათს. ხშირად ეს ცვლილებები და მათი გამოხატვა განუყრელად დაკავშირებულია პაციენტის პიროვნულ თავისებურებებთან და სამედიცინო ფსიქოლოგიის ცოდნის გარეშე მათი გარკვრვა მეტად ძნელია.

სამედიცინო ფსიქოლოგიის უმნიშვნელოვანესი საკითხებია ფსიქოპროფილაქტიკა, ფსიქოთერაპია, ფსიქოჰიგიენა და ფსიქორეაბილიტაცია. სამედიცინო ფსიქოლოგიური გამოკვლევის ძირითადი მეთოდებია საუბარი, დაკვირვება და ექსპერიმენტი.

ავადმყოფსა და მედიცინის მუშაკს შორის ურთიერთობა დამოკიდებულია არა მარტო ავადმყოფის თავისებურებებზე, მის ფსიქიკაზე, არამედ მედიცინის მუშაკის პიროვნებასა და ქცევაზე, მის საერთო და პროფესიულ კულტურაზე, ეთიკისა და დეონტოლოგიის პრინციპების დაცვაზე. ავადმყოფთან ურთიერთდამოკიდებულების დამყარებისას ის ვალდებულია გაითვალისწინოს მისი პიროვნული თავისებურებანი, განცდები.

საყოველთაოდ ცნობილია, რომ მკურნალობის ეფექტურობა დიდად არის დამოკიდებული ავადმყოფის რწმენაზე, მისი გამოჯანმრთელდება, ეს კი, თავის მხრივ, მჭიდროდ დაკავშირებულია ექიმისა და საერთოდ განყოფილების სამედიცინო

ზოგჯერ ავადმყოფი სრულად და ამომწურავად არ საუბრობს დაავადების შესახებ, ასეთებია ვენერიული დაავადებები. ზოგ შემთხვევაში ავადმყოფს არ სურს ექიმ–ფსიქიატრთან მისვლა იმის შიშით, რომ ამის შესახებ ვინმე ნაცნობი შეიტყობს.

ავადმყოფის ფსიქიკაზე უარყოფითად მოქმედებს ტკივილი, რომელიც აღიქმება როგორც სიცოცხლისათვის საშიში ავადმყოფობის დაწყების ან გაძლიერების სიგნალი. ტკივილით შებყრობილი ადამიანი მწვავედ რეაგირებს გარემოს ზემოქმედებაზე. ნერვული სისტემის დაუძლურებას, რომელსაც თვით ავადმყოფობა ან მწვავე ტკივილი იწვევს თან სდევს გაღიზიანებადობა, აფეთქება, ასეთი ადამიანი მეტად ჭირვეულია, მთელი ყურადღება მტკივნეული შეგრძნებებისაკენ აქვს მიპყრობილი.

მედიცინის მუშაკსა და პაციენტს შორის უნდა იყოს ურთიერთნდობა და ურთიერთგაგება, რადგანაც ორივე ერთად უნდა წყვიტავდეს ერთსა და იმავე საკითხს- ჯანმრთელობის შენარჩუნებას, დაავადების პრევენციას და მკურნალობას, რასაც უნდა გულისხმობდეს მათი ურთიერთდამოკიდებულება და აქტიური ურთიერთობა.

არსებობს ასეთი გამონათქვამი: "ექიმი დაავადებას ხშირად ვერ კურნავს, ხშირად მას შეუძლია მხოლოდ შეუმსუბუქოს ტკივილი, მაგრამ ანუგეშოს შეუძლია ყოველთვის", პაციენტთან სწორად შერჩეული ფსიქოლოგიური კონტაქტი გვეხმარება სწორად შევაგროვით ანამნეზი, მივიღოთ ღრმა და სრულყოფილი ინფორმაცია აყადმყოფის შესახებ.

რეაბილიტაცია, როგორც ცნება, თავისი მრავალგვარი და მდიდარი შინაარსით მნიშვნელოვან ადგილს იკავებს ჯანდაცვის სფეროში. უფრო ხშირად რეაბილიტაციაზე საუბრობენ მედიცინაში და მიუხედავად იმისა, რომ სამედიცინო რეაბილიტაცია ფართოდაა წარმოდგენილი სხვადასხვა ტიპის დაწესებულებების სახით. ტერმინი „რეაბილიტაცია" წარმოდგება ლათინური სიტყვისაგან „ ჰაბილის" - უნარი,„რეჰაბილის" - უნარების აღდგენა. ზოგჯერ იყენებენ ტერმინს „ მედიკო - სოციალური" რეაბილიტაცია, რაშიც გულისხმობენ იმ ადამიანების ფიზიკური, ფსიქიკური და სოციალური სტატუსის აღდგენას (რეაბილიტაციას), რომლებმაც დაკარგეს ეს უნარები ავადმყოფობის ან ტრავმის შედეგად. ზოგ შემთხვევაში, როცა შეუძლებელია ადამიანის დაბრუნება შრომით საქმიანობაში, ამ კატეგორიის ავადმყოფებისათვის რეაბილიტაციის საბოლოო მიზნად შეიძლება იქცეს ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და სოციალური სტატუსის ზოგიერთი ასპექტის გარკვეული ხარისხით აღდგენა. შესაძლოა, ეკონომიურად ამას არ ჰქონდეს დიდი მნიშვნელობა, მაგრამ თამაშობდეს ძალიან დიდ მორალურ - ეთიკურ და ჰუმანურ როლს

ადამიანის, როგორც პიროვნების (მისი ფიზიკური, ფსიქოლოგიური, სოციალური ფუნქციების) აღდგენის ამოცანის გადაჭრა, შესაძლებელია მხოლოდ მრავალგეგმიური სარეაბილიტაციო ღონისძიებების მთელი კომპლექსის შესრულებით. ამ შემთხვევაში რეაბილიტაციის სამკურნალო (სამედიცინო) ასპექტი თამაშობს მეტად მნიშვნელოვან, მაგრამ არაერთადერთ როლს. მხოლოდ მკურნალობას, თუნდაც ყველაზე წარმატებულს, ბევრ შემთხვევაში არ შეუძლია დაუბრუნოს ადამიანს შრომისუნარიანობა, უნარი იმისა, რომ იყოს ეკონომიურად დამოუკიდებელი, საზოგადოების აქტიური წევრი - რეაბილიტაციის საბოლოო მიზანი კი სწორედ ესაა.

იმ შემთხვევებში, როცა გადატანილი ავადმყოფობით ან ტრავმით გამოწვეული მძიმე შედეგების გამო შეუძლებელია ადამიანის დაბრუნება შრომით საქმიანობაში, მედიკო - სოციალური რეაბილიტაციის საბოლოო მიზანს წარმოადგენს ადამიანის ფუნქციებისა და სოციალური აქტივობის მინიმუმის აღდგენა. მაგრამ ამ შემთხვევაშიც კი, ცნება „ რეაბილიტაცია" არ შემოიფარგლება ჩარევით, რომლის მიზანია მხოლოდ ჯანმრთელობის აღდგენა - აუცილებელია ისეთი ღონისძიებები, რომელთა მიზანია ფიზიკური, ფსიქოლოგიური და გარკვეული ზომით, სოციალური უნარების აღდგენა, რათა უზრუნველყოფილი იყოს ადამიანის მდგომარეობა საზოგადოებაში.

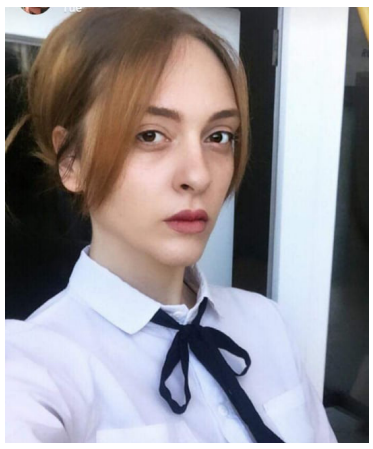
ზემოთ აღნიშნული პრობლემების მოგვარებაში, ბათუმის რესპუბლიკური კლინიკური საავადმყოფოს ბაზაზე შევქმენი მოხალისე ფსიქოლოგთა ჯგუფი, რომლებიც არიან ჩვენი უნივერსიტეტის კურსდამთავრებულები. ისინი ეხმარებიან მედ–პერსონალს პაციენტების მართვაში.

ეთერ ვარშანიძე,
ექიმი-ფსიქოლოგი

„პანდემიის პირობებიდან გამომდინარე, ონლაინსწავლება იქცა ჩემი და ჩვენი (სტუდენტებისა თუ მოსწავლეების) გარდაუვალ რეალობად. ვფიქრობ, ეს არის გამოწვევა, რაც რეალურად გონივრულად უნდა მივიღოთ და გაგებით მოვეკიდოთ. მართალია ეს არცთუ მარტივია (თუმცა ვისთვის როგორ), მაგრამ ვფიქრობ, რომ დღევანდელ ვითარებაში არის საუკეთესო გზა იმისათვის, რომ სრულად არ შეფერხებულიყო ჩვენი სწავლების პროცესი.

ონლაინსწავლებასთან დაკავშირებით არ მაქვს ცალსახა პოზიცია, რადგანაც ვფიქრობ, რომ სწავლების პროცესში იკვეთება როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი მხარეები, რომელიც იქცა ჩემს ყოველდღიურობად; თუმცა ვცდილობ მაინც პოზიტიური აქცენტები მქონდეს ყოველდღიურობასთან დაკავშირებით. შესაბამისად, ჯერ ამაზე გავამახვილებ ყურადღებას.

ვთვლი, რომ ონლაინლექციების უპირატესობა ესაა ჩემი კომფორტის ზონის შექმნა, რადგანაც ვახერხებ სწავლას შინიდან გაუსვლელად და შესაძლებლობა მაქვს ჩემთვის სასურველ გარემოში ვუსმენდე ლექციებს. მქონია ისეთი გამოუვალი მდგომარეობა, როცა უნივერსიტეტში მისვლას ვერ ვახერხებდი რიგი მიზეზების გამო და აი ონლაინ სწავლებისას კი ხშირად ყოფილა, რომ ტრანსპორტში მსხდომსა თუ ქუჩაში მიმავალს შემძლებოდა დავსწრებოდი ლექციას. ამასთანავე მიმაჩნია, რომ ბოლო ერთი წლის განმავლობაში სწორედ ონლაინლექციებიდან გამომდინარე შევიძინე უფრო მეტი სოციალური თუ კოგნიტური ჩართულობა და ჩემში დაიხვეწა გუნდურად მუშაობის უნარები, რაც ფაქტობრივად ყოველდღიურად გვიწევს სტუდენტებს. ამიტომაც რთული მდგომარეობის მიუხედავად, ვცდილობ, რომ ვკონცენტრირდე ამ დადებით ფაქტორებზე, რადგანაც ბოლო დროის განმავლობაში განსაკუთრებით გამიჭირდა სწავლა, ვინაიდან აშკარად ვგრძნობ გონებრივ გადაღლილობას, მითუმეტეს როდესაც ყოველ დღე დილის 10 საათიდან საღამოს 6 საათამდე ვუსმენ ლექციებს და ეს მოითხოვს ჩემთვის დიდ ძალისხმევას, რასაც ემატება ის, რომ ფაქტობრივად, დრო აღარ მრჩება



მასალის მოსამზადებლად, რომელიც არის საკმაოდ დიდი ოდენობისა. გადაღლილი გონებით ვეღარ ვახერხებ სათანადოდ მუშაობას. ვფიქრობ, რომ აქ საჭიროა რაღაც ბალანსი, რომელიც გონებრივი განტვირთვის საშუალებას მოგვცემდა, რადგან დილიდან გვიან ღამემდე ტექნიკასთან მუშაობა ეს არის სტრესი, რომელსაც გნებავთ ფიზიკური, გნებავთ ფსიქოლოგიური ფაქტორი ვუწოდოთ. არ არის მარტივი, როცა ერთ^ სემესტრში 7-8 საგანს სწავლობ, რომელთა სრულყოფილად დამუშავებაც საკმაოდ დიდ დროსა და ძალისხმევას მოითხოვს.

ბოლოს მინდა ყურადღება გავამახვილო იმაზე, რომ ძალიან ხშირად ინტერნეტის ხარვეზის გამო ფერხდება ჩემი სასწავლო პროცესი და რაც არ უნდა დაუჯერებლად ჟღერდეს, კვირის განმავლობაში არაერთხელ ყოფილა შემთხვევა, რომ არ მქონია ინტერნეტთან წვდომა და შემდგომ ეს პრობლემად ქცეულა ჩემთვის, ასახულა... ვფიქრობ, რომ აუცილებლად უნდა მოიძებნებოდეს გზები, რომელთა საშუალებით შესაძლებელია ამ სირთულეებთან გამკლავება, მე კი ჩემის მხრივ მეტ და მეტ ძალისხმევას, ჯანმრთელობასა და წარმატებას ვუსურვებ სტუდენტებს, მოსწავლეებსა თუ მასწავლებლებს. ვფიქრობ, თანდათან უკეთ გავუმკლავდებით იმ ახალ გამოწვევებს, რომლებსაც გვთავაზობს გარემოება".

ნინო ზოიძე, დაწყებითი განათლების მეორე კურსის სტუდენტი

ტურიზმის ფაკულტეტი

– ბატონო როსტომ, კოვიდ 19-მა ასახვა პოვა ჩვენი ცხოვრების თითქმის ყველა დონეზე. როგორ მიმდინარეობს ონლაინ სწავლების პროცესი ტურიზმის ფაკულტეტზე?

– ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი ელექტრონულ სწავლებაზე პანდემიის დაწყებისთანავე გადავიდა. სწავლება ყველა საფეხურზე ხორციელდება ბსუ-ს პორტალისა და ზოომის თანამედროვე პლატფორმის მეშვეობით. შექმნილი კრიზისული პირობებიდან გამომდინარე, საკმაოდ მოკლე ვადაში მოხერხდა ყველა არსებული რესურსის მობილიზება და სააუდიტორიო მეცადინეობები სრულად ჩანაცვლდა ონლაინ სწავლებით, რაც თანამედროვე სამყაროში სწავლების ერთ-ერთი დამკვიდრებული და მოქნილი ფორმაა.

– რა გამოწვევები და სირთულეები ახლავს ონლაინ სწავლების რეჟიმს?

– განვითარებული ტექნოლოგიების მიუხედავად, ერთ-ერთ მთავარ სირთულედ კვლავ რჩება წვდომა მუდმივ და მაღალხარისხიან ინტერნეტთან, რაც მაღალმთიან რეგიონებში მცხოვრები სტუდენტებისთვის დღემდე გამოწვევაა.

სწავლების სააუდიტორიო ფორმისგან გასხვავებით შეინიშნება პიროვნული და არაფორმალური ურთიერთობების ნაკლებობაც, რადგან გამოყოფილი დროის კონკრეტული მონაკვეთი ორიენტირებულია და ემსახურება სასწავლო პროგრამის შესრულებას.

– ახერხებენ თუ არა სტუდენტები ლექციებზე, სემინარებსა და პრაქტიკულ მეცადინეობებზე დასწრებას?

– სწავლების ონლაინ ფორმატი ტურიზმის ფაკულტეტის სტუდენტებისა და პროფესორ-მასწავლებლისთვის აპრობილებული ფორმა არ ყოფილა, თუმცა ადაპტაცია და ონლაინ კომუნიკაცია ეფექტურად ხორციელდება და მათი ძალისხმევა ნამდვილად დასაფასებელია. ფაკულტეტის სასწავლო პროგრამების მიხედვით ყოველდღიურად იგეგმება ლექციები შესაბამისი ჯგუფებისთის, სადაც სტუდენტებს შესაძლებლობა აქვთ დროის შერჩევის პრინციპით შეძლონ ლექციებზე დასწრება, დავალებების შესრულება და დადგენილ ვადაში ატვირთვა, რა თქმა უნდა ეს პროცესი მუდმივი მონიტორინგით მიმდინარეობს, რაც საერთო მიზნის მიღწევის საშუალებას იძლევა.

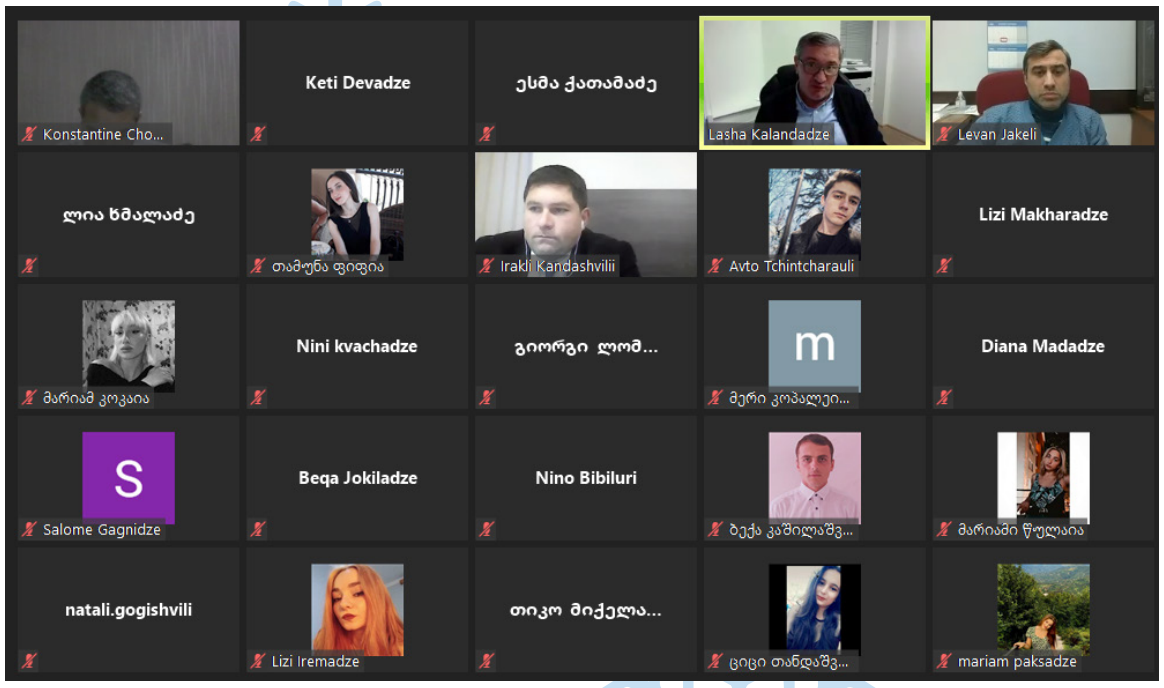
– ხომ არ სარგებლობენ სოციალურად დაუცველი სტუდენტები რაიმე შეღავათებით ინტერნეტით სარგებლობის დროს?

– შესაბამისი ინფორმაცია არაა ხელმისაწვდომი

– მოგეხსენებათ „კოვიდი“ არ არჩევს არავის. თუ გაქვთ ინფორმაცია როგორია პროფესურისა და სტუდენტთა ჯანმრთელობის მდგომარეობა ამ დროისათვის ამ დროისათვის?

– რა თქმა უნდა, ვირუსის გავრცელება არ გულისხმობს კონკრეტულ არეალს და გარკვეულწილად შეეხო მოსახლეობას დიდი ნაწილს, მათ შორის ლექტორ-მასწავლებლებსა და სტუდენტებს. არსებული მონაცემების მიხედვით, კრიტიკული შემთხვევები არ დაფიქსირებულა.

იურიდიული და სოციალურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი



მსოფლიოში მიმდინარე პროცესებმა, გლობალურმა პანდემიამ, თავისი გამოწვევებით და უამრავი რისკ-ფაქტორით, სამყარო ახალი რეალობის წინაშე დააყენა. ბუნებრივია, ეს სირთულეები საგანმანათლებლო პროცესზეც აისახა. დღეს ჩვენ მივყვებით იმ რეგულაციებსა და სტანდარტებს, რაც საგანმანათლებლო სივრცეში განათლების სამინისტრომ და სსიპ - ბათუმის შოთა რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტმა დააწესეს. სწავლება ონლაინ რეჟიმში, ბსუ-ს ელექტრონულ პლატფორმაზე, ფაკულტეტის ადმინისტრაციის მიერ დადგენილი ცხრილის შესაბამისად მიმდინარეობს. სასწავლო პროცესის მუდმივი მონიტორინგი ცხადყოფს, რომ არსებობს რიგი პრობლემები, რაც ონლაინ სწავლებას უკავშირდება და ეფექტურობის კუთხით, როგორც ირკვევა, სააუდიტორიო მუშაობებს ალტერნატივა არ აქვს, თუმცა თამამად შეიძლება ითქვას, რომ ფაკულტეტის პროფესორ-მასწავლებლების მიერ გადალახულია ის ბარიერი, რასაც ელექტრონულ სისტემებში მუშაობა ჰქვია. ჩანს მცდელობა და შეიძლება ითქვას საკმაოდ კარგი დისკუსიებისა და დებატების ონლაინ ფორმატით წარმართვისა, ამასთან სასწავლო კურსების წამყვანი სპეციალისტები ძირითადად მიყვებიან სილაბუსით გათვალისწინებულ აქტივობებს.

ზემოთ უკვე ვახსენეთ რისკები და გამოწვევები, რაც პანდემიას ახლავს. ამიტომ რაც არ უნდა ბევრი ვისაუბროთ გლობალიზაციასა და ტექნოლოგიების განვითარებაზე, ფაქტია, რომ საქართველოს მსგავს პატარა ქვეყნებში მაინც პრობლემად რჩება სტუდენტებისთვის და მოსწავლეებისთვის გამართული ტექნიკისა და ინტერნეტ რესურსების ხელმისაწვდომობა, რაც ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ხელისშემშლელი ფაქტორია სასწავლო პროცესის ელექტრონულად წარმართვისათვის. ასევე მნიშვნელოვანია პრაქტიკული სასწავლო კურსების შედეგების მაქსიმალური მიღწევის შეუძლებლობა, ლაბორატორიული მეცადინეობების სასწავლო პროცესიდან ამოღება.

აუცილებელია ვისაუბროთ სტუდენტთა პასუხისმგებლობაზეც, რაც ნაწილობრივ მიუთითებს იმ ფაქტზე, რომ საზოგადოებრივი ცნობადობა და სოციალური პასუხისმგებლობა ახალ თაობაში პროგრესირებადია. ეს გამოიხატება იმაში, რომ სტუდენტთა დიდი ნაწილი მაქსიმალურად ცდილობს დაესწროს და იაქტიუროს ონლაინ ლექციასა და სემინარებზე.

და ბოლოს, რაოდენ სამწუხაროც არ უნდა იყოს, გაიზარდა სტუდენტების მომართვიანობა ინფიცირებასთან დაკავშირებით, გვაწვდიან ინფორმაციას ელექტრონული პორტალის საშუალებით და განცხადების საფუძველზე მათ აქვთ შესაძლებლობა, ავადმყოფობის პერიოდში გამოტოვებული სემინარების ანაზღაურებისა.

დასასრულს, არსებული პრობლემებიდან ყველაზე მნიშვნელოვანი არის ის, რომ პერსონალური პასუხისმგებლობა გადამწყვეტია. პატივი უნდა ვცეთ ერთმანეთს, დავიცვათ შესაბამისი რეკომენდაციები, გამოვიჩინოთ მოთმინება. დარწმუნებული ვარ არც თუ ისე დიდი ხნის შემდეგ ყველაფერი ჩაივლის და დავუბრუნდებით ჩვეულებრივი ცხოვრების რიტმს. მინდა ყველას სიმშვიდე და ჯანმრთელობა გისურვოთ.

საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა და ჯანდაცვის ფაკულტეტი

საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა და ჯანდაცვის ფაკულტეტზე, ისევე როგორც საქართველოს მთელ საგანმანათლებლო სივრცეში, სასწავლო პროცესი ონლაინ ფორმატში მიმდინარეობს. პროცესის ორივე მონაწილისთვის - „სტუდენტი-ლექტორი'' ფორმატის ცვლილება ახალ გამოწვევებთან და სირთულეებთან არის დაკავშირებული. რა თქმა უნდა, ბევრად უფრო კომფორტულია სასწავლო პროცესის საუნივერსიტეტო სივრცეში, აუდიტორიაში, უშუალო კონტაქტის პირობებში დაგეგმვა და წარმართვა.

ფაკულტეტის ლექტორების მნიშვნელოვანი ნაწილი სამედიცინო პერსონალია, რაც თავისთავად გულისხმობს მათ მონაწილეობას ეპიდემიოლოგიური სიტუაციის მართვაში და არა მარტო, ისინი ამ პროცესების ეპიცენტრში არიან.

რაც შეეხება სტუდენტებს, 2020 წლის 20 მარტს ჯანდაცვის მიმართულების სტუდენტების ინიციატივით ბსუ-ში მოხალისეთა ჯგუფი შეიქმნა. ამ ჯგუფში გაერთიანებული სტუდენტები დისტანციურად დახმარებას უწევდნენ სამედიცინო პერსონალს პაციენტის ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე დაკვირვებასა და სიმპტომების შეფასებაში, კორონავირუსის პრევენციის მიზნით გასატარებელ ღონისძიებებში, ასევე, პაციენტებისა და მათი ოჯახის წევრების ინფექციის გავრცელების პრევენციისა და კონტროლის საკითხებზე განათლებაში. მომავალ მედიკოსებს, რომლებიც პანდემიის დროს სასაზღვრო-გამშვებ პუნქტებზე, საკარანტინო ზონებსა და კლინიკა „მედალფაში“ მოხალისეებად მონაწილეობდნენ პანდემიასთან ბრძოლის ღონისძიებებში, 2 ივნისს აჭარის ავტონომიური რესპუბლიკის უმაღლესი საბჭოს „მადლობის სიგელები“ გადაეცათ.

10 აპრილს ფაკულტეტის ორგანიზებით ძოომ-ის ონლაინ პლატფორმაზე, საჯარო ლექცია ჩატარდა თემაზე - ,,ახალი კორონავირუსი (ნჩOV) - გამოწვევა მსოფლიოსთვის“. ლექცია ჩაატარეს ბსუ-ს ასოცირებულმა პროფესორმა, იმუნოლოგმა ლეილა ახვლედიანმა, პროფესორმა, მედიცინის დოქტორმა სოფიო ბერიძემ, აჭარის ჯანდაცვის მინისტრმა ნინო ნიჟარაძემ და დაავადება კონტროლის ეროვნული ცენტრის აჭარის სამმართველოს უფროსმა ნინო გუგუშვილმა.

სამედიცინო პერსონალის რეზერვის შექმნისა და საჭიროების შემთხვევაში COVID-19-ით გამოწვეული დაავადების მართვაში დახმარებისათვის მზადყოფნის მიზნით საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტროს რეკომენდაციითა და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა და ჯანდაცვის ფაკულტეტის ორგანიზებით 5-7 ნოემბერს ჩატარდა ონლაინ ტრენინგ-კურსი „ახალი კორონავირისული დაავადება COVID-19 - ადაპტირებული სწავლების კურსი სტუდენტებისთვის''. კურსის პროგრამა ბსუ-ს პროფესორმა სოფიო ბერიძემ მოამზადა. ტრენინგ-კურსი განკუთვნილი იყო მედიცინის საგანმანათლებლო პროგრამის სტუდენტებისათვის. ლექციები წაიკითხეს ბსუ-ს ლექტორებმა და ჯანდაცვის სფეროს მუშაკებმა.

საქართველოს განათლების, მეცნიერების, კულტურისა და სპორტის სამინისტრომ გადმოგვცა 7 ვიდეო ლექცია და სასწავლო მასალები, ონლაინ ტრენინგისთვის - „ჩოვიდ19-ის ზედამხედველობის პრინციპები“. აღნიშნული მასალები განხილული იქნა მედიცინის სეპციალობის სტუდენტებთან პროფესორ/მასწავლებლების მონაწილეობით კითხვა-პასუხის რეჟიმში.

დღეისათვის ჩვენი ფაკულტეტის ასამდე სტუდენტია დასაქმებული კოვიდ ცენტრებში, კლინიკებსა და ლაბორატორიებში. რა თქმა უნდა უნდა „კოვიდი'' არავის არ არჩევს და მათ შორის ბსუ-ს პროფესორ/მასწავლებელთა და სტუდენტთა ნაწილიც მოიცვა. მიუხედავად ასეთი ფონისა გამოჯანმრთელობისთანავე ისინი დაუყონებლივ კვლავ უბრუნდებიან თავიანთ სამუშაო ადგილებს.

ეს ეთხელ კიდევ ადასტურებს იმას, რომ მათ სწორი არჩევანი აქვთ გაკეთებული პროფესიის არჩევის დროს, უყვართ თავიანთი საქმე და პასუხისმგებლობით ეკიდებიან მას.

სამკურნალწამლო მცენარე სტევია, როგორც შაქრის შემცველი ბუნებრივი დამატკბობელი

ნანა ჯაბნიძე – სოფლის მეურნეობის აკადემიური დოქტორი
ბსუ-ს ფიტოპათოლოგიისა და ბიომრავალდფეროვნების ინსტიტუტი

სამკურნალო მცენარეებიდან ერთ-ერთ მნიშვნელოვან და პერსპექტიულ სასოფლო-სამეურნეო კულტურას წარმოადგენს სტევია (თაფლოვანი ბალახი) შტევია ღებაუდიანა Bერტონი, რომელიც ჩვენი ქვეყნისათვის არატრადიციულია. იგი დასავლეთ საქართველოში ინტროდუცირდა მე-20 საუკუნის 80-იან წლებში და დღეისათვის ფართოდ ინერგება მოსახლეობაში. მისი სწრაფი გავრცელება განაპირობა მიწისზედა ნაწილებში, ძირითადად ახალგაზრდა ფოთლებსა და ყლორტებში შაქრის შემცველი, ინტენსიურად ტკბილი გემოს მქონე დიტერპენული ნაერთების: სტევიოზიდსა და რებაუდიოზიდის შემცველობამ.

დადგენილია, რომ სტევიოზიდს და არც სტევიას ხმელ ფოთოლს არ გააჩნია არასასიამოვნო გემო, სუნი ან სხვა რაიმე მავნე თვისება, რაც დიდად ამაღლებს მისი, როგორც შაქრის შემცვლელის ღირებულებას ფართო გამოყენებისათვის. აქედან გამომდინარე მას იყენებენ ევროპისა და ამერიკის განვითარებულ ქვეყნებში, იაპონიაში, კორეაში, ტაივანზე, ჩინეთში, ინდოეთში, კანადაში და ა. შ. მსოფლიო პრაქტიკაში სტევია გამოიყენება უშუალოდ ფოთლის, ექსტრაქტის, კონცენტრატის, მშრალი ექსტრაქტის და ტკბილი დიტერპენული გლიკოზიდების სახით.

ორფოთოლა ტკბილის ხმელი, მთლიანი თუ დაფქვილი ფოთლები ბრწყინვალე ნაყენს იძლევა, როგორც ცალკე, ასევე სხვა კომპონენტებთან – ჩაისთან, ყავასთან, კაკაოსთან ერთად. მისგან ამზადებენ უალკოჰოლო სასმელებს, გამოიყენება საკონდიტრო წარმოებაში. დადგენილია, რომ 1 კილოგრამი ნედლი მასა ორგანოლეპტიკურად ექვივალენტურია 6-7 კგ შაქრის. მისი მოყვანა შეიძლება საკარმიდამო ნაკვეთებზე, სათბურებში, ორანჟერიებში, სადაც მორწყვით შეიძლება მიღებულ იქნეს 15 ტონამდე ნედლი მასა.

სამხრეთ ამერიკიდან სტევიას კულტურის სხვა ქვეყნებში გადატანამ ფოთლებში არსებული ნაერთები შეიძლება გარკვეულწილად შეცვალოს. სტევიას ფოთლისა და მისგან მიღებული პრეპარატების წარმოება პატენტებითაა დაცული და ძვირადღირებულია. აქედან გამომდინარე საქართველოში შემოტანილი მცენარის სამეურნეო-ბიოლოგიური, აგროტექნიკური ნიშანთვისებების, გამრავლებისა და მავნებელ-დაავადებების წინააღმდეგ ბრძოლის ღონისძიებებთან დაკავშირებული საკითხების შესწავლა და კულტურაში დანერგვა მეტად აქტუალურია.

სტევია საუკეთესო დიეტურ-პროფილაქტიკური და სამკურნალწამლო საშუალებაა შაქრიანი დიაბეტით, გულსისხლძარღვთა დაავადებების და სიმსუქნისადმი მიდრეკილების დროს. სტევიას მცირე დოზების მიღებისას შეინიშნება არტერიული წნევის შემცირების მცირედ გამოხატული ეფექტიც. ასევე ებრძვის კარიესს. სისხლში ამცირებს გლუკოზის დონეს, ქოლესტერინს, აუმჯობესებს ნივთიერებათა ცვლას, აძლიერებს იმუნიტეტს, ანელებს ორგანიზმის დაბერების პროცესს. სტევიას, რაფინირებული შაქრისაგან განსხვავებით, აქვს საკმაოდ მდიდარი ქიმიური შედგენილობა. მისი ფოთლები მდიდარია შემდეგი ნივთიერებებით: მინერალებით-კალციუმით, მანგანუმით, ფტორით, ფოსფორით, კობალტით, ალუმინით; ვიტამინებით- C, B6, K, ბეტა კაროტინით, რიბოფლავინით, ნიკოტინის მუავით.

სტევია მიეკუთვნება რთულყვავილოვანთა ოჯახს და ორლებნიანთა კლასს. ცნობილია მცენარის 200-მდე სახეობა, მაგრამ სამკურნალო თვისებებით მხოლოდ შტევია ღებაუდიანა Bერტონი გამოირჩევა, რომლის სამშობლო სამხრეთ ამერიკაა, კერძოდ პარაგვაი. იგი მრავალწლიანი ბალახოვანი კულტურაა, ზამთარში ხმობადი და გაზაფხულზე განახლებადი სახით. თავის სამშობლოში მცენარე 130 სანტიმეტრს აღწევს. ჩვენში ძირითადად მწვანე დაკალმებით მრავლდება.

საქართველოში სტევიას კულტურაზე მუშობა დაიწყო ჯერ კიდევ გასული საუკუნის 80 – იანი წლებიდან, რომელზეც მუშაობდნენ გამოჩენილი მეცნიერები და ამ დარგის სპეციალისტები. ჩემი სადოქტორო დისერტაციის თემაც, სტევიას აგროტექნოლოგიას კერძოდ: სტევიას ბიოლოგიური ნიშანთვისებების, ზრდა-განვითარების, გამრავლებისა და მოსავლიანობის საკითხებს ეხება. ბსუ-ს ფიტოპათოლოგიისა და ბიომრავალფეროვნების ინსტიტუტში, ჩვენს მიერ დღესაც გრძელდება მუშაობა, სპეციალურად გამოყოფილ საცდელ-სადემონსტრაციო ნაკვეთში, სადაც მიმდინარეობს ინტენსიური კვლევები სტევიას მცენარეზე.

წყალი და ადამიანის ჯანმრთელობა

მედიკოსთა აზრით დილაობით, უზმოზე, თბილი წყლის დალევა ადამიანის ორგანიზმისთვის უღარესად სასარგებლოა. იგი ხელს უწყობს კუჭ-ნაწლავის ნორმალურ მუშაობას, უზრუნველყოფს საკვების ადვილად გადამუშავებას და მონელებას, ხსნის კუჭში შეკრულობას. თბილი წყლის მიღება კარგია მუცლის შეკრულობისა და გაუწყლოების აღმოსაფხვრელადაც. ამასთანავე იგი ხელს უწყობს ორგანიზმის გაწმენდას ტოქსინებისგან (მომწამვლელი ნივთიერებებისგან).

თბილი წყალი აფართოებს სისხლძარღვებს და ამით აუმჯობესებს სისხლის მიმოქცევას ორგანიზმში. ასე რომ, სისხლის მიმოქცევის გაუმჯობესება ერთი ჭიქა თბილი წყლითაც შეგიძლიათ.

ვიდრე წყლის სმის წესების განხილვას დავიწყებდეთ, აქ კიდევ ვაგრძელებთ საუბარს წყლის სხვა დანიშნულებათა შესახებაც. წყლის სმა ხელს უწყობს წონაში კლებას. კვების დაწყებამდე 15-20 წუთით ადრე წყლის დალევა ავსებს კუჭს და ადამიანს მაძღრობის შეგრძნებას უჩენს, რის გამოც ის ნაკლებ საკვებს მიირთმევს.

მნიშვნელოვანია აგრეთვე ცხელი წყლის დალევაც. ნორმალური (არა მდუღარე) ცხელი წყალი ზრდის სხეულის ტემპერატურას, რაც ხელს უწყობს ოფლის მოდინებას. ოფლის გამოსვლა ორგანიზმიდან ტოქსინების გამოსვლას ნიშნავს. ცხელი წყლისა და ლიმონის წვენის ერთად მიღება ადამიანს წონის დაკლებაში ეხმარება. წყლის ნორმალური რაოდენობით მიღების ერთი მნიშვნელოვანი შედეგია ისიც, რომ იგი აფერხებს კანის დაბერებას. ცნობილია, რომ ადამიანის კანი 30%-ით წყლისგან შედგება. დეჰიდრატაცია (გაუწყლოება) კი კანის აქერცვლასა და გამოშრობას იწვევს. ადამიანს გამომშრალ კანზე მარტივად უჩნდება ნაოჭები, რადგან ამ დროს კანი ნაკლებად ელასტიკურია. მათთვის, ვისაც გამომშრალი კანი აქვთ, თბილი წყალი კანის ტენიანობას შეუწყობს ხელს, თან ანელებს ნაოჭების წარმოქნის პროცესს (გაზეთი "რეზონანსი", 4 თებერვალი, 2016). აქ კიდევ უნდა დავიმოწმოთ ერთი თვალსაზრისი ადამიანისათვის წყლის სასიცოცხლო მნიშვნელობის შესახებ: „წყალი ორგანიზმის თითოეულ უჯრედშია და მისი წილი სხეულის მასის 70 პროცენტს შეადგენს. ის ჩვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი ნივთიერებაა ჰაერის შემდეგ. ამიტომ მისი დეფიციტი ადამიანს მტკივნეულად გადააქვს '' (ჟურნალი „ოჯახის მკურნალი", ივლისი, 2020, გვ. 24).

ადამიანის ორგანიზმისთვის წყლის მნიშვნელობის ამ ზოგადი განხილვის შემდეგ, გთავაზობთ წყლის ყოველდღიური სმის წესებს, რომელთა დაცვა აუცილებელია თქვენი ორგანიზმის ჯანმრთელობისათვის.

1. დილას, ლოგინიდან ადგომისთანავე, უნდა დალიოთ დიდი ჭიქით თბილი წყალი. თუ ადგომას დააგვიანებთ, ასეთი წყალი უნდა დალიოთ საუზმემდე ნახევარი საათით ადრე.

2. საუზმის შემდეგ, 2 საათის განმავლობაში, წყალი არ უნდა დალიოთ. ამის შემდეგ, სადილობამდე ეცადეთ დალიოთ რამდენიმე ჭიქა წყალი, ხოლო სადილის წინ ნახევარი საათის განმავლობაში აღარ დალიოთ წყალი. სადილობის შემდეგ, ისევ 2 საათის მანძილზე, შეაჩერეთ წყლის სმა. ამ დროის გასვლის შემდეგ, ვახშმობამდე განაგრძეთ წყლის სმა (დროის მცირე მონაკვეთებით). სასურველია ივახშმოთ საღამოს 7-დან 8 საათამდე და შეწყვიტოთ წყლის სმაც; თუ ვახშმის შემდეგ ადრე (23-24 საათამდე) არ დაწვებით და გაგიჩნდათ შიმშილის გრძნობა, ჭამეთ მხოლოდ ხილი. ხილის ჭამა სასარგებლოა დღისითაც, ოღონდ კვების რეჟიმთან თანხმობით (ხილი არ უნდა მიირთვათ სხვა საკვებთან ერთად). ვახშმის შემდეგ, დაწოლამდე თუ გაგიჩნდათ წყურვილის შეგრძნება, შეგიძლიათ დალიოთ ჩვეულებრივი ან მწვანე ჩაი (მისაყოლებლის გარეშე). თუ ამ დროს ყავას მიირთმევთ, მიაყოლეთ წყალი ან კომპოტი. თუ აქ დასახელებული სამი სასმელიდან არც ერთს არ მიირთმევთ, მაშინ დალიეთ ჩვეულებრივი წყალი, ოღონდ ნორმალური ტემპერატურის.

3. სასმელი წყალი უნდა შეესაბამებოდეს ორგანიზმის ტემპერატურას, ამიტომ ეცადეთ ყოველთვის უარი თქვათ მაცივარში შენახულ წყალზე. უარი თქვით წყლის დალევაზე ჭამის პროცესშიც (იმიტომ, რომ თუ ასეთი წყალი ოდნავ ცივია, აბრკოლებს საჭმლის მონელებას). წყლის სმის კულტურა ძველ ინდოეთში ჩამოყალიბდა და ამ საქმეში დიდი როლი ინდოელმა იოგებმა ითამაშეს.

4. წყლის სმის ყოველდღიური ნორმები ასეთია: მცირე ან საშუალო წონის ადამიანებმა უნდა დალიონ ერთ–ნახევრიდან 2 ლიტრამდე წყალი, მძიმე წონის ადამიანებმა – 3 ლიტრზე მეტი. ეს მაჩვენებელი წელიწადის დროის მიხედვით გარკვეულად იცვლება - ცხადია, ზაფხულში მეტი სითხე უნდა მივიღოთ, ვიდრე ზამთარში. სასმელი ჭიქით წყლის ერთჯერადი დალევა ხდება არაერთდროულად – ყლუპებით.

5. კიდევ ერთი ასეთი რჩევა: საჭმელი ყოველთვის ჭამეთ გაძღომამდე. გადაძღომა იწვევს წონაში მატებას და ხელს უშლის კუჭ-ნაწლავის ნორმალურ მუშაობას, წარმოშობს სხვა პრობლემებსაც. კვებაზე აქ იმიტომ ვლაპარაკობთ, რომ წყლის სმა ძირითადად მასთან არის დაკავშირებული.

6. აქამდე წყლის სმის წესებს ჩვენ განვიხილავდით დღეში სამჯერად კვებასთან კავშირში (საუზმე, სადილი, ვახშამი). მაგრამ არიან ადამიანები, რომლებიც იკვებებიან მცირე ულუფებით დღეში 4-ჯერ, ან 5-ჯერ. ასეთი ადამიანებისთვის წყლის სმის წესები განსხვავებულია ზემოთ განხილულისაგან. დღეში ოთხჯერად კვებაზე გადასულმა ადამიანებმა ყოველი ჭამის შემდეგ 1 საათით უნდა შეაჩერონ წყლის სმა, შემდეგ გააგრძელონ მომდევნო კვებამდე. ხოლო მათ, ვინც ხუთჯერად კვებაზეა გადასული, ყოველი ჭამის შემდეგ, 40-50 წუთით უნდა შეაჩერონ წყლის სმა. ამ დროის გასვლის შემდეგ, ჩვეულებრივ გრძელდება ჭიქით წყლის სმა, იმის გათვალისწინებით დღეში რამდენი წყალი უნდა დალიოს ამ ადამიანმა (2 თუ 3 ლიტრი).

გისურვებთ წყლის სმისა და კვების წესების დაცვაში წარმატებებს და მტკიცე ჯანმრთელობას!

რომან ზოსიძე,
იოგას კონსულტანტი

პროფესორ რეზო ჯაბნიძის საახალწლო მილოცვა

გილოცავთ დამდეგ ახალ წელს, უნივერსიტეტის ყველა თაობას, პროფერსორ-მასწავლებლებს, სტუდენტ-ახალგაზრდობას და თანამშრომლებს. 2021 წელი ყოფილიყოს უფრო მეტი წარმატების, ბედნიერების, სურვილების ასრულების და მშვიდობის მომტანი.

უნივერსიტეტის ყოველი ახალი წარმატება - გამარჯვება ჩვენთვის სასიხარულოა, განსაკუთრებით მაღალკვალიფიციური კადრების მომზადების საქმეში. ამისთვის სტუდენტებს ყველა პირობა გააჩნიათ - კეთილმოწყობილი სასწავლო-სამეცნიერო კაბინეტ-ლაბორატორიები, ნათელი აუდიტორიები, სადაც სწავლა და შრომა სასიამოვნო და სახალისოა. ეს დიდი მიღწევები პატივთან ერთად უდიდესი გამოწვევაცაა.

დღეს მსოფლიოში არსებულმა პანდემიით გამოწვეულმა პრობლემებმა, კიდევ ერთხელ გვაგრძნობინა სიძნელეების დაძლევის, თანადგომისა და მშვიდობის ფასი. წარმოუდგენელია უნივერსიტეტის, ისევე როგორც ქვეყნის ნორმალური განვითარება მშვიდობისა და სტაბილურობის გარეშე. ვისურვებდი, გამთლიანების, გაერთიანების, წარმატებული და პოზიტიური სიახლეებით გამორჩეული წელი ყოფილიყოს ყველა თქვენთაგანისათვის.

სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა
დოქტორი, პროფესორი
რ. ჯაბნიძე

შობა-ახალი წლის გილოცავთ

უჩვეულო შობა- ახალი წელი დგება ჩვენს პლანეტაზე... უჩვეულო და ერთობ უნდობარი... აბა, რა კალანდობაა, ხონჩით ხელდამშვენებული მეკვლე თუ არ შემოაღებს კარებს და არ შემოგვძახებს: „- შემოვდგი ფეხი, გწყალობდეთ ღმერთი! ფეხი - ჩემი, კვალი - ანგელოზისა!“-ო...

დიახ, უჩვეულო და უნდობარია ეს შეკეტილობა და, თუნდაც დროებითი გაუცხოვება, უსტუმრობა და უმასპინძლობა ქართველისათვის!... ოდითგან ათასი ჯურის მტრებთან გულუშიშრად მებრძოლებს, უხილავ მტერთან შერკინების ეს მძიმე ხვედრიც გვერგო... შობა-ახალი წელიც მოახლოვდა და, ბუნებრივია, ამ დროს კიდევ უფრო ცხოველმყოფელი გახდება ჩვენს უძველეს გენში ჩაქსოვილ- ჩაბუდებული თვითგადარჩენის უნარი, „ჭირთა თმენისა“ და „ჭირსა შიგან გამაგრების“ უბადლო ნიჭი. დიახ, უარესიც გვინახავს, მაგრამ „არ დაგვიკვნესია!..“ არც ამუამინდელ ჟამიანობას მოვუხრით ქედს; ჩვენ ხომ ის ერი ვართ, ყოველი გასაჭირიდან ფენიქსივით რომ წამოვიმართებოდით ხოლმე, ვაშენებდით, ვქმნიდით... ახლაც ასევე გვმართებს! გავიხსენოთ, რომ ტრადიციულად საქართველოში ოჯახს ორი მეკვლე ჰყავდა: „კარგი ფეხის“ მქონე გარეშე პირი და ოჯახის წევრი, უმთავრესად - უფროსი მამაკაცი. მაშ, ჩვენვე ვიყოთ საკუთარ ოჯახთა მფერხავები და ომახიანად შევძახოთ: „შემოვდგი ფეხი!..“

ამ სასტიკ ჟამიანობას ხევსურების გმირობა - ვაჟკაცობისა და წინდახედულობის ერთ-ერთი მაგალითი უნდა შეგახსენოთ: მეთვრამეტე საუკუნეში პირიქითა ხევსურეთის სოფელ ანატორს „ჟამი“,ანუ შავი ჭირი, მოედო. სოფლის მკვიდრებმა გაუგონარი მოქალაქეობრივი გმირობა გამოიჩინეს - ააგეს აკლდამები და ყოველი დაავადებული თავისი ფეხით მიდიოდა აკლდამაში და იქ ელოდა სიკვდილს. ხალხმა ფიცი დადო, რომ არავინ გასცდებოდა სოფლის საზღვარს, საფრთხეს არ შეუქმნიდნენ მეზობელ სოფლებს. ეს ფიცი ანატორელებმა პირნათლად შეასრულეს; თავადვე დარაჯობდნენ ყველა გასასვლელს, რათა არავის შესჩენოდა მაცთური ეშმაკი...მოდარაჯეებს, როგორც გადმოგვცემენ, თოფები დატენილი ჰქონდათ, მაგრამ ანატორის გაყუჩებული სივრცის მდუმარება ტყვიის გასროლის ექოს არ დაურღვევია... არავინ ცდილა, ჟამიანი სოფლიდან გაქცეულიყო და მოძმეთა დასნებოვნების მიზეზი გამხდარიყო; ეს კი არამარტო მეზობელი სოფლების, არამედ სრულიად საქართველოს გადარჩენის ტოლფასი იყო. აკლდამებისაკენ მიმავალ ხევსურებს თან მიჰქონდათ ჩონგური და ვაჟკაცურად, სიმღერით ეგებებოდნენ სიკვდილს...

აი, კიდევ ერთი უაღრესად ტკივილიანი და, ამავე დროს, უდიდესი სამომავლო მუხტით აღსავსე „დანატოვარი“ ანატორელთა ჟამიანობის ისტორიიდან: ერთ-ერთ აკლდამაში გამორჩეულად მოჩანს აკვანზე გადამხობილი ქალის ჩონჩხი - მომაკვდინებელი სენის გამო აკლდამას შეხიზნული ხევსური დედა მაინც სიცოცხლის გადასარჩენად იბრძოდა, ჩვილს აპურებდა და სიკვდილმაც ამ ვითარებაში მიუსწრო...

ეს მრავლისმეტყველი მაგალითები ჟამიანობისდროინდელი ანატორელი ხევსურებისა ჩვენთვის და, ალბათ, მთელი კაცობრიობისათვის, ყურადსაღები უნდა იყოს! - ჟამიანობისას კიდევ უფრო მეტი ძალისხმევით უნდა მოვუფრთხილდეთ ერთმანეთს, ჩვენს მომავალს, ვისწავლოთ, ვიშრომოთ, ვიღვაწოთ, არ შევუშინდეთ უდრეობის ამ მკაცრ გამოცდას!

შობა-ახალ წელს ვულოცავ ჩვენს მშობელ ხალხს, მშობლიურ უნივერსიტეტს, ჩემს უძვირფასეს კოლეგებსა და მონატრებულ სტუდენტებს! მჯერა ამუამინდელი განსაცდელისაგან კიდევ უფრო გაძლიერებულნი გამოვალთ და სულ მალე კვლავაც ავახმაურებთ ჩვენს დიდებულ ცოდნის ტაძარს - ჩვენს ქათქათა უნივერსიტეტს!

ეს უჩვეულო შობა-ახალი წელი აჭარის ზეპირსიტყვიერებაში გავრცელებული დალოცვით მინდა მოგილოცოთ, ძვირფასო ადამიანებო:

იყავით კარგი, თვალადი,
გულად-პურადი,ტანადი!
ღმერთმა მოგცეთ პური, წყალი,
კერიაში - ნაკვერჩხალი!
ჯანი - მრთელი, გული -ბრძენი,
სიტყვა -ნელი, საქმე -ჩქარი!
გული -მხიარული,ხელში- ჭიანური,
ჯიბეში -ფული, ბეღელში-პური,
მარაწში-ღვინით სავსე ჭური!

თინა შიოშვილი ,
პროფესორი

რას გვიმზადებს ხარის (2021) წელი

2021 წელი ხარის მმართველობის წელი იქნება. ექპერტებმა წინასწარი პროგნოზი უკვე გააკეთეს იმის შესახებ თუ რას უნდა ველოდეთ ცხოვრების ამა თუ იმ სფეროში.

ხარის წელში ენერგეტიკისა და ცხოვრებისეული ტონუსის ამაღლება მოგვიწევს. ეს ძალიან ენერგო-ხარჯიანი პერიოდი იქნება როდესაც ძალიან ბევრი გაუთვალისწინებელი მოვლენა მოხდება, შესაბამისად აღარ მოიწყენთ.

2021 წლის მახასიათებლები

აღმოსავლურ ჰოროსკოპში მნიშვნელოვანია თუ რომელს სტიქიაში ხვდება წელი. 2021 წელს ხარი თეთრი ფერის იქნება, შესაბამისად წელიწადს მეტალის ენერგეტიკას ექნება.

ხარი – წინსვლის და სერიოზული ცხოვრებისეული ცვლილებების სიმბოლოა. მეტალი სულის სიმტკიცეს, ხელშეუხებლობის და გამძლეობის ნიშანია. ეს ნიშნავს, რომ 2021 წელს სხვადასხვა სიტუაციების წინაშე აღმოჩნდებით, რომლებშიც ნებისყოფის და გამარჯვების სურვილის დემონსტრირება მოგიწევთ.

ყველაზე წარმატებული ადამიანები იქნებიან ისინი, ვისაც ურყევი და ამბიციური ხასიათი აქვთ, ადამიანები რომლებიც მედგრად მიიწევენ წინ და გზაზე ყველა წინაღობას ანადგურებენ. ამასთანავე სასურველია გარშემომყოფთა დახმარება არ გამოიყენოთ და მეტად გამოვლინოთ დამოუკიდებლობა. ეს ეხება არა მხოლოდ კარიერასა და ფინანსებს, არამედ ცხოვრების ყველა სფეროს.

სამსახური, ფინანასები და საქმეები აღმოსავლური კალენდრის მიხედვით

მეტალის ხარი – იდეალური დროა იდეების განვითარებისთვის, ბიზნესის გახსნისთვის, ახალი სამსახურის ძებნისთვის. სანამ წინსვლას დაიწყებთ ძალიან მნიშვნელოვანია მიმართულება განსაზღვროთ. თუ ამას არ გააკეთებთ, ბევრ დროსა და ენერგიას ტყუილად დახარჯავთ. სწორედ ამიტომ ექპერტები ყველა ადამიანს გვირჩევენ ჯერ მიზნები დავსახოთ და შემდეგ დავგეგმოთ საქმეები.

თუ გარისკავთ და რამდენიმე საქმეს ერთად შეუდგებით შეიძლება არასწორ გზას დაადგეთ. 2021 წელს სწრაფად მაგრამ, გათვლებით უნდა იმოქმედოთ.

2021 წელი იდეალური პერიოდია ძვირადღირებული საყიდლებისთვის. შეგიძლიათ თამამად შეიძინოთ ყველაფერი რაც გადაადგილებასთან არის დაკავშირებული, მაგალითად ველოსიპედი ან მანქანა, დახარჯეთ ფული მოგზაურობასა და შვებულებებში. სასარგებლო იქნება ფულის ახალ გამოცდილებებსა და ემოციებში დაბანდება.

ეს წელი შეიძლება სრულიად კონკურენტული აღმოჩნდეს. ბევრი ადამიანი მოისურვებს სხვებზე უკეთესად წარმოაჩინოს თავი და აჯობოს ყველას. მიზანი არა წარმატების მიღწევა არამედ სხვებისთვის ჯობნა იქნება, ეს კი საკმაოდ არამომგებიანი პოზიცია იქნება მომავალ წელს და ნეგატიურად აისახება თქვენს პროდუქტიულობასა და ჯანმრთელობაზე.

ურთიერთობები და სიყვარული 2021 წელს

2021 წელი სიყვარულისთვისაც აქტუალური წელი იქნება. თუ ვინმე მოგეწონებათ, აჯობებს პირდაპირ განაცხადოს თქვენი სიმპათიებისა და სურვილების შესახებ. მომავალს წელს თამაშები და თავის მოჩვენება საკმაოდ ნეგატიურ შედეგებს მოგიტანთ. ხარის წელში კარგია ხელის თხოვნა. ოჯახურ ცხოვრებაში, მეგობრებთან და ახლობლებთან კი ყველაზე მთავარი ტყუილისა და ფარისევლობისგან თავის შეკავება იქნება. წინააღმდეგ შემთხვევაში შეიძლება წყენასა და ნეგატივს გადაეყაროთ.

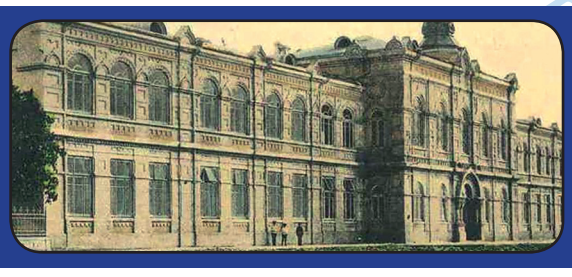
თუ ხარის წელში რომელიმე ადამიანთან ურთიერთობისას ნეგატივს იგრძნობთ, აჯობებს დიდხანს არ გაწელოთ და სწრაფად დაამთავროთ მსგავსი ტიპის ურთიერთობები. მომავალს წელს ადამიანები უფრო ნაკლებად დაიწყებენ ტყუილებს და სიმართლის დაფარვას, თავს უფლებას მისცემენ უფრო თამამად გამოაჩინონ ემოციები და მეტად ფეთქებადები გახდებიან.

განწყობა და ჯანმრთელობა აღმოსავლური კალენდრით

ამ კუთხით ყველაფერი მარტივად იქნება. საჭიროა საკუთარ სურვილებს მიყვეთ, მაგრამ ეს იმპულსებზე ბრმად მიყოლად არ გადაიქცეთ. აუცილებელია ენერგიის და დროის სიფრთხილით ხარჯვა, პრიორიტეტების სწორად განაწილება.

თუ ძალიან ბევრს იმუშავებთ და ძალიან დაიღლებით, შეიძლება იღბალი დაკარგოთ. ხარის წელში ძალების სწრაფი შემოდინება ხდება, თუმცა თუ ამას სწორად არ გამოიყენებთ, გადინებაც ასევე სწრაფად შეიძლება მოხდეს. ყურადღება მიაქციეთ ჯანმრთელობას და არ დაგავიწყდეთ დასვენება.

წყარო: ინტერნეტი

რედაქტორი
იოსებ სანიკიძე

სპეციალისტი
ნესტან მამუჭაძე